

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище  
та ініціали)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
здобувача ступеня бакалавра психології

Решетнікової Олександри Юріївни

за темою «Стратегії подолання психологічного стресу студентами закладу  
вищої освіти»  
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник  
канд. психол. наук, доцент  
\_\_\_\_\_  
(підпис) Ніколаєнко Сергій  
Олександрович

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Підсумкова оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Суми 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	11
1.1. Визначення поняття стресу в сучасній психологічній науці.....	11
1.2. Причини виникнення та прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності. ....	17
1.3. Поняття та різновиди стратегій подолання психологічного стресу в науковій літературі.....	21
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	30
2.1. Процедура та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	33
Висновки до другого розділу .....	46
РОЗДІЛ 3. ОПАНУВАННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ КОНСТРУКТИВНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ТА ПРИЙОМАМИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВАЖКИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	48
3.1. Технологія активного навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.....	48
3.2. Тренінгова програма з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.....	53
Висновки до третього розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	69
Додаток А.....	69
Додаток Б.....	71
Додаток В.....	88
Додаток Г.....	90
Додаток Ґ.....	91
Додаток Д.....	92

## SUMMARY

### **Reshetnikova O.Y. "Strategies of psychological stress overcoming by students of higher educational institutions"**

Key words: psychological stress, types of stress, factors, students HEI, stress development, examination stress, manifestation, extreme situation, coping strategies, classification of strategies, research, analysis, mastering, constructive strategies, active learning, training program.

The qualifying work of the candidate for the degree of Bachelor of Psychology consists of an introduction, three sections, conclusions, a list of used sources of 67 items and appendices. The total volume of work is 91 pages, which present 10 tables, 6 figures and 6 appendices.

The purpose of the work is to identify the types and levels of development of strategies for overcoming psychological stress in students of higher education institutions and to develop a training program to teach students constructive strategies and techniques for overcoming psychological stress in difficult situations during educational activities.

The task of our work is to determine the essence of the concept of psychological stress, to identify features of strategies for overcoming psychological stress in the scientific literature, to empirically explore the types and levels of development of strategies for overcoming psychological stress, to develop a training program to teach students constructive strategies and techniques overcoming difficult situations during educational activities.

The first section of the qualification work reveals the theoretical foundations of the concept of stress, causes and features of psychological stress in students during educational activities and considers the concepts and types of strategies for overcoming psychological stress. The second section empirically investigates and analyzes the level stressfulness of students' lives and causes of stress in students, the level of stress in students, coping strategies to overcome stress and strategies to overcome stressful situations. The third section discusses the theoretical aspects of

students' mastery of constructive strategies and techniques for overcoming stress using the technology of active learning of students and created a training program. In our work we revealed theoretical issues, researched and analyzed stress levels and causes of stressful life of students, coping strategies, and concluded that students in higher education have insufficient level of development of constructive strategies to overcome psychological stress and therefore we have developed a training program on teaching students constructive strategies and techniques for overcoming psychological stress in difficult situations during educational activities.

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Навчання, для молоді яка отримує вищу освіту, являється складним та тривалим процесом. Він вимагає великих інтелектуальних та фізичних зусиль, а також психологічної врівноваженості, емоційної стійкості та подолання різних стресових ситуацій [22].

Серед головних стресорів життя студента можна відмітити: тривожність і страх перед сесією, велике академічне навантаження, високе емоційне напруження, недосипання, борги по предметам, пропуски тощо. Окрім того, студенти переживають велику кількість проблем, властивих молодим людям, обумовлених віковими особливостями [56].

Проблема дослідження стресу привертала та привертає увагу багатьох вчених, зокрема таких, як Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Рейх, Н. Самоукіна, Ю. Щербатових та інші. Незважаючи на достатньо високий теоретичний рівень досліджень, присвячених проблемі стресу, лише незначна їх частина присвячена емпіричному вивченню окремих аспектів стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності сучасних студентів, що явно свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці. Натомість, навчальний та екзаменаційний стрес займають одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, призводять до порушення продуктивності в навчальній діяльності та гальмують пошук виходу зі стресових ситуацій.

Однак, у вітчизняній психологічній літературі ще недостатньо висвітлені результати емпіричних досліджень стосовно психологічних аспектів навчального стресу сучасних студентів вищих та середніх навчальних закладів, які, в першу чергу, повинні ґрунтуватися на повноцінній діагностиці проявів стресу, виявленні індивідуальної схильності сучасних студентів до розвитку стресу і використанню

різних прийомів його подолання [22]. Було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів [23]. Зарубіжними та вітчизняними науковцями досліджувалися стратегії подолання стресу, механізми захисту і протидії стресогенним чинникам та характеристики сприйняття стресогенних факторів, зокрема В. Бодров, Н. Водоп'янов, Р. Лазарус, С. Фолькман, С. Хобфолл, Л. Мерфіта та інші. Незважаючи на численні дослідження, проблеми подолання негативних наслідків впливу стресу на людину й особистісні аспекти психічної саморегуляції продовжують залишатися актуальними і значущими у психології [37].

Значну роль у формуванні особистості у навчальному процесі відіграють методи активного навчання студентів конструктивній опанувальній поведінці у важких ситуаціях. У разі неконструктивної опануванням з життєвими стресами, людина відчуває фрустрацію в досягненні життєво важливих цілей і незадоволеність особистим розвитком. Доцільно вважати активним навчання тоді, коли воно сприяє свідомому залученню до участі у здобуванні пізнавальної інформації й особистісній відповідальності за свої дії. Активні групові методи застосовуються у різних сферах. Як показує практика, із багатьох активних методів професійної підготовки, популярних у навчальному процесі, є тренінгові технології. Тренінг дедалі частіше використовується для навчання моделювання ситуацій міжособистісної взаємодії, відпрацювання певних навичок, розвитку здатностей адекватного пізнання себе, інших людей [51].

Актуальність дослідження стратегій подолання психологічного стресу студентами полягає в тому, що недостатня теоретична та практична дослідженість цього питання, зокрема, відсутність розроблених психологічних теорій в даному напрямку, які могли б стати основою для подальших досліджень і вдосконалення практичної психологічної роботи,

зумовила нас до вибору теми нашого дослідження та створення тренінгової програми з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

**Мета дослідження** полягає у виявленні у студентів закладу вищої освіти різновидів та рівнів розвитку стратегій подолання психологічного стресу та розробці тренінгової програми з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

**Об'єкт дослідження:** психологічний стрес особистості.

**Предмет дослідження:** особливості стратегій подолання психологічного стресу студентами закладу вищої освіти.

**Гіпотеза:** у студентів закладу вищої освіти рівень розвитку конструктивних стратегій подолання психологічного стресу є недостатнім і тому потрібна розробка спеціальної тренінгової програми з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

**Завдання дослідження:**

- 1) визначити сутність поняття психологічного стресу;
- 2) виявити особливості стратегій подолання психологічного стресу в науковій літературі;
- 3) емпірично дослідити у студентів закладу вищої освіти різновиди та рівні розвитку стратегій подолання психологічного стресу;
- 4) розробити тренінгову програму з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-психологічної інформації.



2. Психодіагностичні методики: Шкала Т. Холмса та Р. Рея «Стресонаповненість життя», яка була за структурою життєвих подій адаптована до завдань дослідження С. О. Ніколаєнком та О. Ю Решетніковою; Шкала RSM-25 Лемура-Тесье-Філліона; Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса; Опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла .

3. Методи математичної обробки результатів досліджень: обробка даних та графічна презентація результатів за допомогою електронних таблиць Excel 2010.

4. Тренінговий метод, спрямований на опанування студентами закладу вищої освіти конструктивними стратегіями та прийомами подолання психологічного стресу.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в тому, що з позицій когнітивного підходу в психології було уточнено поняття психологічного стресу, виявлено причини та прояви психологічного стресу у студентів, проаналізовано поняття та різновиди стратегій подолання психологічного стресу.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що результати емпіричних дослідження можуть бути використані психологами та викладачами для подальшої роботи зі студентами та в майбутніх дослідженнях з цієї проблематики. Розроблена тренінгова програма може бути використана психологами для навчання умінням із застосування конструктивних стратегій та прийомів подолання психологічного стресу студентами закладу вищої освіти.

**Апробація результатів дослідження:** була частково виконана 12.06.2020 року, та модифікована для тренінгу-лекції з невеликою кількістю людей (4), в ньому були освітлені питання видів стресу, причини виникнення та індивідуальні способи їх подолання, а також проведена модифікована методика за шкалою стресонаповненості під час навчальної діяльності.

**Структура та обсяг дипломної роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (67), додатків (6), таблиць (10), малюнків (6), загальний обсяг роботи – 91 сторінка.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **1.1. Визначення поняття стресу в сучасній психологічній науці**

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Термін "стрес" запозичений із методики, коли слово використовується для позначення зовнішньої сили, яка додається до фізичного об'єкта і викликає його напругу, тобто тимчасову або постійну зміну структури об'єкта. У психології, фізіології, медицині цей термін використовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на різні екстремальні ситуації [7].

Слід також підкреслити, що стрес як стан тіла та розуму є однією з реакцій на критичні ситуації життя та діяльності. Як зазначає В. Ф. Василюк, критичну ситуацію можна визначити як "ситуацію неможливості ", тобто ситуацію, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізувати внутрішні потреби "свого життя (мотиви, прагнення, цінності тощо. пр. »[10, ст. 31].

Термін «стрес» у сучасній науковій літературі вживається у трьох значеннях. Перше значення поняття стресу можна визначити як будь-які зовнішні ситуації, події, подразники, які викликають у людини напругу чи хвилювання. Тому в цьому сенсі використовуються такі терміни, як "зовнішній стресор", та "фактор напруги".

Друге значення поняття стрес можна визначити як внутрішню реакцію, яка проявляється у вигляді психічних станів, таких як напруга і хвилювання. Ці стани викликають захисні реакції та подолання процесів, які реалізує сама людина. Ця внутрішня реакція може не тільки сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем організму, але і викликати психічне напруження.

Третє поняття стресу можна визначити як фізичну (фізіологічну) реакцію організму на запропоновану потребу або несприятливі наслідки, що

зумовлені поточною зовнішньою ситуацією, подією, стимулом.

Психологічний стрес є особливим психічним станом, який виникає у людини в екстремальній ситуації. В. А. Бодров показав, психологічний стрес є функціональним станом організму і психіки, яке характеризується істотними порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусу людини і його поведінки в результаті впливу екстремальних факторів психогенної природи (загроза, небезпека, складність або шкідливість умов життя і діяльності) [7].

Канадський фізіолог Г. Сельє вперше увів поняття «стрес» у 1936 році. За його словами, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до труднощів, які виникають, та впоратися з ними. Г. Сельє помітив, що різні подразники, такі як холод, спека, смуток, радість викликають одні й ті самі біохімічні реакції організму людини [42, с. 30].

Аналіз літературних даних свідчить про те, що поняття «стрес» з моменту своєї появи зазнало значних змін, пов'язані як з розширенням сфери його застосування, так, головним чином, і з фундаментальним вивченням різних аспектів цієї проблеми - причинності, регуляції, детермінації, прояви, подолання стресу. Поняття «стрес» застосовується не завжди обґрунтовано, іноді їм підміняються інші близькі (але не завжди) за змістом терміни - наприклад, досить часто будь-яке емоційне напруження називають стресом. Неоднозначність розуміння стресу призводить до розходжень у поглядах на сутність тих чи інших психічних явищ, розбіжності трактувань досліджуваних феноменів, суперечливості отриманих даних, відсутності суворих критеріїв при їх інтерпретації, використання неадекватних методичних прийомів дослідження тощо.

У літературі крім поняття «психологічний стрес» часто використовуються споріднені з ним, але більш приватні поняття стресу професійного, робочого, організаційного, інформаційного, сімейного тощо.

Аналіз змісту етіопатогенетичних процесів розвитку цих видів стресу, особливостей прояву і наслідків дозволяє вважати їх різновидом психологічного стресу. Їх пов'язує те, що всі ці види стресу характеризуються наявністю таких ознак, як індивідуально-психологічну своєрідність процесів психічного відображення суті екстремальних ситуацій (незалежно від їх природи) і особистісних особливостей щодо їх подолання, які виражаються в системі оціночних суджень про характер зовнішніх вимог і можливостей по їх задоволенню [7].

У психологічній науці означена проблема широко відображена в наукових пошуках О. Грегора [14, с. 7-122], М. Белова [20], М. Коврова [21], Л. Кулікова [26], Р. Лазаруса [29, с. 121-126], А. Маклакова [34], Г. Сельє [42, с. 327-381] та ін. В даних працях широко представлені основні фактори, що обумовлюють актуальність переживання психологічного стресу у молоді, здійснюється спроба розроблення типології його проявів, а також виявити можливі реакції організму людини на вплив стресу. В. Абабков та М. Пере описують теоретичні підходи до вивчення проблем стресу, типів та факторів стресу, механізми адаптації до стресових ситуацій, а також принципи їх попередження [1].

Деякі вітчизняні психологи, зокрема О. Гейник, розглядають стрес у руслі проблеми адаптації людини до критичних факторів середовища. На думку автора, «адаптаційний стрес — це стан, який триває від одного тижня до року та характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю затрачених зусиль, страхом перед невизнанням тощо» [13, с.167-168]. Цікавий підхід Ф. Василюка, який прагне поєднати в розумінні поняття «стрес» ідею «екстримальності» та ідею «неспецифічності», тобто «виявити мінімально необхідні умови, специфічні умови породження неспецифічного виявлення стресу». Такими умовами він вважає внутрішню необхідність особистості «реалізувати установку на зараз

та тепер, задоволенням» усілякої потреби [11].

Р. Лазарус, вивчавши стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи». Тобто, при стресі фізіологічному реакції високо стереотипні, а при психологічному - реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Наприклад, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша - страхом. Значення індивідуальних відмінностей в реагуванні зменшується при надзвичайних, екстремальних умовах, природних або антропогенних катастрофах, війнах, проявах різного роду насилля, але навіть в цих випадках гострий стрес виникає далеко не у всіх осіб, що перенесли цю травматичну подію [28, с. 96].

Р. Лазарус і С. Фолькман з'єднали початок формування психологічного стресу з результатом усвідомлення специфічної взаємозв'язку між, з одного боку, надмірними вимогами до можливостей людини в екстремальній ситуації, а з іншого - дефіцитом у нього об'єктивних і суб'єктивних ресурсів для її вирішення. Усвідомлення саме такого типу взаємозв'язку і викликає у людини стан психологічного стресу, тому що він суб'єктивно сприймає і оцінює таке співвідношення як загрозу для особистого благополуччя [64].

Особливу увагу Р. Лазарус і його співробітники звернули на два когнітивних процеси в структурі психологічного стресу - оцінку і подолання стресу. При цьому терміном «оцінка» фіксується встановлення цінності або оцінювання якості чого-небудь, а терміном «подолання» ступінь і особливості поведінкових і когнітивних зусиль, які робить людина для опанування з надмірними зовнішніми і внутрішніми вимогами ситуації. [60], [61], [62].

Згідно з Р. Лазарусом, специфічною особливістю оцінки в структурі психологічного стресу є те, що вона пов'язана з інтерпретацією особистістю

ступеня загрози при можливому зіткненні в майбутньому з якоюсь небезпечною для нього ситуацією. Ознаки та символи ступеня шкідливості майбутньої ситуації піддаються оцінюванню за допомогою когнітивних процесів [64].

Розглянемо найважливіші психологічні чинники, які впливають на оцінку ситуації як стресової. В якості таких психологічних чинників виступають: 1) емоції, які асоціюються з даною ситуацією; 2) невизначеність ситуації, яка пов'язана з дефіцитом інформації для її оцінки; 3) значимість ситуації, яка відображає або ступінь її небезпеки, або ступінь її ціннісної значимості для даної людини.

Емоції впливають на оцінку ситуації як стресової тому, що вони пов'язані зі ставленням людини до стимулів довкілля і проявляються в його поведінці. З цієї точки зору емоції можуть приводити як до адаптивної, так і дезадаптивної взаємодії людини з екстремальною ситуацією.

Є чимало видів психологічного стресу. За типами стресорів розрізняють стреси інформаційні, професійні (робочі), фінансові, екологічні тощо.

Інформаційний стрес виникає під впливом великої кількості інформації, яку треба засвоїти, її складності, суперечливості. Робочий стрес може виникнути тоді, коли людина дуже прагне кар'єрного зростання, але її просування по службі гальмується, коли професійна діяльність не сприяє саморозвиткові, не дає задоволення, викликає хронічну втоми, коли власний внесок несправедливо оцінюється керівництвом.

Можна сказати і про міжособистісний та внутрішньоособистісний стреси. Перший є результатом непорозумінь з оточенням, складних стосунків з коханою людиною, особистої конфліктності, позиції жертви чи агресора у партнерських взаєминах. Другий може призводити нерозділене кохання, тривала самотність, давня мрія про сім'ю і дітей, нереалізована потреба у

професійній самореалізації, надія досягти душевного спокою, миру із собою, яка не справджується.

Деякі автори вирізняють стрес індивідуальний та груповий. Стрес груповий одночасно переживає певна кількість людей у відповідь на загальну для всіх дію шкідливого чинника, наприклад, під час війни, голоду, терористичного акту, урагану, повені, посухи. Дія групового стресу може посилюватися через емоційне зараження, коли руйнівні переживання тих, хто постраждав більше, стають спільними для багатьох. Стрес індивідуальний переживає кожна людина окремо у відповідь на певний подразник, який інші можуть зовсім не сприймати.

За способом реагування на стресові ситуації виділяють насамперед емоційні стреси. Здебільшого під емоційним розуміють стрес, який викликають, наприклад, конфліктні ситуації вдома, на роботі, в магазині, готелі. Словесні образи є довготривалими й інтенсивними стресорами, шкідливий вплив яких інколи триває місяці й роки. До когнітивних стресів можна віднести ситуацію когнітивного дисонансу, тобто стану зіткнення у свідомості суперечливих знань, переконань, настанов. Насправді внутрішній дискомфорт, що виникає, все одно викликає певні емоції, і стрес у більшості людей набуває емоційного забарвлення.

Позитивні переживання, наприклад викликані професійним успіхом, звісткою про народження дитини, виграним чемпіонатом, вдалою покупкою, зумовлюють особливий вид стресу, який називають еустресом.

Стрес, пов'язаний із негативними переживаннями, які надовго вибивають людину із звичного плину життя, називають дистрес. Дистрес знижує стійкість людини до несприятливих чинників, виснажує імунну систему, згубно впливає на стан здоров'я. І все ж він не є однозначно шкідливим, оскільки додає людині сил для подолання важкої ситуації [40, с. 20-23].



Також можна озглянути три стадії, які виникають у ході розвитку стресу:

1. Стадія тривоги. Найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини участішується подих, трохи підіймається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: виявляється підвищений особистісний контроль ситуації, вся увага концентрується на подразнику. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цього достатньо, то тривога і хвилювання знижуються, стрес закінчується. Більшість стресів закінчується на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стресс-фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо негативний фактор продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до захворювання [57, с. 114].

## **1.2. Причини виникнення та прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності.**

Для сучасних студентів, як і для всіх людей в цілому, стрес - це не надприродне явище, а скоріш реакція на накопичені проблеми, на нескінченні процеси вирішення повсякденних труднощів. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою або з подіями в особистому житті людини. Уваги потребує низка соціально-психологічних умов, які впливають на розвиток особистості студента. До них належать рівень загального інтелектуального розвитку, успішна адаптація до умов вищої освіти, готовність до навчання та переважаючий мотив здобування вищої

освіти, наявність сприятливого соціально-психологічного клімату в академічній групі та, відповідно, наявність (відсутність) навичок для побудови та підтримування соціальних контактів. Вступ до університету означає, що в житті колишнього абітурієнта виникають нові форми організації життєдіяльності. Домінування опіки та постійного контролю, що характерний для шкільного режиму навчання, призводить до труднощів у формуванні самовиховання, організації самостійного навчання та розвитку інформаційного поля у студентів [32]. Ці фактори можуть бути причиною виникнення стресу у студентів.

Для студентів ЗВО проблемами і труднощами під час навчальної діяльності можуть бути наступні: нестача сну, не здані в належний термін і незахищені практичні роботи, не виконані або виконані неправильно завдання, велика кількість пропусків з якого-небудь предмету, відсутність на потрібний момент проекту з дисципліни, недостатньо повні знання з дисципліни, недостатня успішність, перевантаження або занадто слабе робоче навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу, конфлікт ролей може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації (викладача), цій ситуації студент може відчувати напругу і занепокоєння, тому що хоче бути прийнятим групою, з одного боку і дотримуватися вимог викладача – з іншої, відсутність інтересу до навчання або запропонованої студентові роботі [52, с. 38].

Також серед умов, які впливають на розвиток стресу виділяють: імобілізацію, дефіцит часу, порушення біологічних ритмів, зміну умов життя і динамічного стереотипу. Цікаво відмітити, що всі ці фактори в тій або іншій мірі зустрічаються у студентів при підготовці і складанні ними екзаменів. Очікування спочатку самого екзамену, а потім і оцінки вносить елемент невизначеності, який сприяє розвитку стресових реакцій. Тривале обмеження рухів, пов'язане з повторенням великої кількості матеріалу, є формою

часткової імобілізації, а необхідність вкластися в жорсткий ліміт часу, відведений на підготовку до екзаменаційної відповіді, створює додаткову напругу. До цього варто додати порушення режиму сну і бадьорості, особливо у ніч перед екзаменом і порушення звичних динамічних стереотипів (образу життя) у період сесії. Отже, під час екзаменаційної сесії студентам доводиться зустрічатися з широким діапазоном синергійно діючих стресових факторів, які у результаті приводять до розвитку вираженого стресу. За певних умов часу екзаменаційної сесії, на думку Ю.В. Щербатих, цілком достатньо для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, який включає порушення сну, підвищену тривожність, стійке підвищення артеріального тиску і інші показники. Умовно-рефлекторним шляхом всі ці негативні явища можуть зв'язатися з самим процесом навчання, викликаючи подальший страх екзаменів, небажання вчитися, зневіру у власних силах. Таким чином, екзаменаційний стрес представляє собою серйозну загрозу здоров'ю студентів. До того ж особливої актуальності проблемі надає масовий характер даного явища, яке щорічно охоплює сотні тисяч студентів у масштабах нашої країни [56].

Як одній з основних причин появи стресу у студентів закладу вищої освіти, суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу. Чинники, які призводять до появи стресу вважають: порушений режим сну, велике інтелектуальне навантаження, переживання, зменшення рухової активності, та особистісні чинники. Науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов'язана з цим, проявляються у студентів у вигляді різноманітних форм, наприклад переживання через можливість отримання поганих балів та страх перед викладачем. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо [57, с. 97].

У той же час слід відзначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивості «дистресу». У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому мова йде про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження його у надтривожних студентів з надмірно лабільною психікою і, можливо, деякому підвищенні його у інертних, мало мотивованих осіб [35, с. 164].

Треба наголосити, що для розуміння впливу стресу на організм студента, можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Можна виділити такі поведінкові прояви: порушення психомоторики зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів; зміни в режимі дня, порушення сну; зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність; зростання конфліктності та агресивності.

Емоційні прояви стресу перш за все проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу знижується самооцінка, зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, що при затяжному впливі стресу може призвести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [16, ст. 271].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. Дослідження навчальних стресів демонструє, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності тощо.

Когнітивні прояви стресу охоплюють порушення: підвищена здатність відволікатися від завдань, звуження поля уваги, складнощі у концентрації уваги, труднощі у прийнятті рішень, порушення логіки мислення, зниження творчої активності, труднощі у відтворенні інформації.

Майже всі системи органів організму людини охоплюють фізіологічні прояви стресу і проявляються у серцево-судинній, травній та дихальній системах. До них відносять, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, зростання артеріального тиску. Через порушення у нормальному ритмі діяльності органів людини та їх систем, призводить до зміни маси тіла, зниження імунітету, підвищення рівня втоми [57, с. 205].

### **1.3. Поняття та різновиди стратегій подолання психологічного стресу в науковій літературі.**

Основою феноменології психологічного стресу є те, що людина прагне взяти під контроль як екстремальну ситуацію, так і власний стан стресу. При цьому він намагається різними способами також протидіяти зародженню стресового стану, переробляти або витіснити актуальні прояви стресу, а також докладати зусиль з подолання внутрішніх і зовнішніх наслідків розвитку і функціонування стресового стану.

Особливу увагу Р. Лазарус і його співробітники звернули на два фундаментальних когнітивних процеса в структурі психологічного стресу: 1) оцінку стресової ситуації і власних ресурсів по потенційному подолання стресу; 2) дії по подолання стресу. При цьому терміном «оцінка» автором фіксується встановлення цінності або оцінювання якості чого-небудь, а терміном «подолання» (coping processes) - ступінь і особливості поведінкових і когнітивних зусиль, які робить особистість для подолання надмірних зовнішніх і внутрішніх вимог ситуації, що виникла [63], [61].

Поняття стратегії подолання психологічного стресу може вживатися в наступних значеннях: 1) як аутогенної стратегії людини, яка передбачає використання ним самим певних способів когнітивної оцінки стрессорної ситуації і власних ресурсів у поєднанні з його подальшим поведінкою по її подоланню; 2) як гетерогенної стратегії, що припускає використання фахівцем-психологом певних засобів, прийомів, методів для надання людині допомоги ззовні в формах профілактики виникнення і розвитку у нього

психологічного стресу в разі можливості його виникнення або корекції зміненого стресового стану в разі його прояви.

Різні види класифікацій конкретних стратегій подолання стресу можуть ґрунтуватися на поєднаннях наступних критеріїв: 1) специфіки і об'єктивних проявів стресових ситуацій; 2) характеру когнітивного оцінювання стресових ситуацій; 3) поведінки людини в стресорній ситуації.

Розглянемо найважливіші підходи до класифікації стратегій подолання психологічного стресу.

1. Дихотомічний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу виділяється превентивна та оперативна стратегії подолання психологічного стресу.

Так, К. Matheny [65] показав, що сутність стратегії превентивного подолання психологічного стресу полягає в запобіганні впливу стресової ситуації або шляхом зміни когнітивної оцінки при сприйнятті вимог ситуації, або за рахунок підвищення опірності і стійкості до впливу факторів стресової ситуації.

При цьому стратегія превентивного подолання психологічного стресу включає в себе наступні способи.

1. «Уникнення стресорів», яке може бути пов'язане, наприклад, з відходом від неприємної події, відходом з роботи, зміною термінів і тривалості виконання важкого завдання та ін.

2. «Регулювання рівня вимог стресової ситуації до людини» яке означає, що людина свідомо і відповідально підходить до оцінки і регулювання відповідності, з одного боку, фізичної і психічної навантаження, яку пред'являє стресова ситуація, а з іншого - власних функціональних і психологічних ресурсів.

3. «Зміна видів і характеру поведінки, що призводять до стресу», яке передбачає зниження кількості і зменшення інтенсивності імпульсивних, гіперактивних реакцій і підвищеної збудливості.

4. «Збільшення особистих ресурсів для подолання стресу» передбачає актуалізацію самоефективності, яка реалізується в підвищенні почуття контролю і здатності управління часом, а також правильному розподіл ресурсів при виконанні тих чи інших обов'язків на роботі і вдома і ін.

Суть стратегії оперативного подолання психологічного стресу полягає в ліквідації або зниженні інтенсивності реакції на що впливає стресову ситуацію. При цьому стратегія оперативного подолання психологічного стресу включає в себе наступні способи.

1. «Контроль за співвідношенням впливають стресових ситуацій і ознаками настання стресу», який визначає рішення людини про включення або не включення в певну ситуацію в залежності від того, викликає вона у нього стресові реакції або не викликає.

2. «Організація ресурсів», яка передбачає зосередження і мобілізацію адекватних здібностей і умінь щодо подолання стресу з урахуванням конкретних умов його виникнення і особливостей прояву.

3. «Наступ на стресори», яке пов'язане з виявленням можливості прямого усунення стресорів (наприклад, використання здібностей і умінь вирішити аналогічні проблеми, пошук інформації, якої бракує для оцінки подій і прийняття рішень, прояв здатності до встановлення і контролю нормальних міжособистісних відносин, наполегливість в зміні ознак підвищеної реактивності, трансформація нав'язливих, неадаптивних суджень шляхом зміни когнітивних оцінок і ін.).

4. «Посилення перенесення впливу стресорів або підвищення стійкості до них», яке передбачає такі зміни когнітивних оцінок, які спрямовані на зниження значущості діючих подразників.

5. «Зниження збудження», яке передбачає зменшення психічної напруженості за рахунок застосування методів саморегуляції і подальшої корекції стресового стану.

2. Багатомірний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу виділяється, як правило, більше двох різновидів стратегій подолання психологічного стресу.

Так, Г. Вебер виявив такі різновиди стратегій подолання психологічного стресу: 1) реальне когнітивне або реальне поведінкове подолання стресової ситуації; 2) пошук соціальної підтримки в стресовій ситуації; 3) тлумачення стресової ситуації на свою користь; 4) захист і відкидання значущості стресової ситуації; 5) ухилення і уникнення стресової ситуації; 6) співчуття до самого себе; 7) зниження самооцінки; 8) емоційна експресія [66].

На підставі емпіричних досліджень І.Г. Сизова і С.І. Філіппченкова розрізняють базові та функціонально-ситуативні стратегії подолання психологічного стресу. При цьому до функціонально-ситуативним стратегіям автори відносять: 1) конструктивні перетворюють стратегії подолання психологічного стресу («когнітивна репетиція», «корекція очікувань і надій», «порівняння вниз», «порівняння вгору», «антиципуюче подолання», «передзахоплююча печаль»); 2) конструктивні пристосувальні стратегії подолання психологічного стресу («позитивне тлумачення ситуації», «надання нетривіального сенсу ситуації», «зміна особистісних властивостей», «ідентифікація з щасливчиками»); 3) неконструктивні стратегії подолання психологічного стресу («стратегія, що фіксується на негативних емоціях в стресовій ситуації», «догляд або втеча зі стресової ситуації», «стратегія заперечення наявності як стресової ситуації, так і стресових реакцій на неї») [44].

3. Рівневий підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу Р.Т. Wong виявляє взаємозв'язок рівнів стратегій подолання психологічного стресу з рівнями функціонування психіки людини [67].



На першому рівні, згідно з автором, знаходяться такі інстинктивні види подолання стресу, як реакції протидії і поступки. Дані види подолання стресу панують насамперед в тваринному світі. Однак люди також можуть актуалізувати зазначені інстинктивні реакції в стресових ситуаціях. Але, якщо вони будуть використовувати тільки цей обмежений набір інстинктивних реакцій, то отримають дуже малий шанс на успіх пристосування до різноманітних соціально обумовлених стресорних ситуацій.

На другому рівні знаходяться такі психологічні стратегії захисту «Его» від невротичного і морального неспокою, як «придушення», «логічне пояснення», «заперечення», «раціоналізація». Згідно З. Фрейду, більшість з цих стратегій є вродженими і діють несвідомо.

На третьому рівні знаходяться придбані стратегії когнітивного і поведінкового подолання стресу, виявлені С. Фолкманом, К. Шефером, Р. Лазарусом [59]. Автори розрізняють такі інструментальні стратегії подолання психологічного стресу: 1) стратегії, сфокусовані на вирішенні проблем, пов'язаних з вимогами стресової ситуації; 2) стратегії, сфокусовані на контролі, оволодінні, подоланні стресових станів і негативних емоцій, що виникають в стресових ситуаціях.

На четвертому рівні, згідно Р.Т. Wong, знаходяться екзистенційні та духовні стратегії подолання психологічного стресу. Автор розглядають їх як адаптивних реакцій людини, які спираються на його здатності до символізації, прогнозування, рефлексії, духовному прояву, саморозвитку та самовдосконалення [67].

4. Факторний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. Класифікація видів стратегій подолання психологічного стресу, розроблена Л.І. Анциферова, побудована на основі врахування двох взаємно ортогональних факторів: з одного боку, своєрідності стресових життєвих і професійних ситуацій, а з іншого -

особливостей когнітивної та поведінкової регуляції процесу подолання психологічного стресу з урахуванням своєрідності зазначених вище ситуацій. При цьому автор виділяє п'ять груп стратегій [4].

1. Перетворюючі стратегії, які реалізуються в таких формах: а) практичні дії і вербальні форми реагування; б) перебудова змістовно-смысловий і енергетично-динамічної сфери свідомості; в) корекція очікувань і надій; г) відновлення позитивної самооцінки; д) «йде вгору порівняння»; е) «антиципуюче подолання», «передзахоплююча печаль».

2. Стратегії пристосування до важких ситуацій, які реалізуються в таких формах: а) усвідомлене зміна ставлення до ситуації; б) «позитивне тлумачення» неприємного і морально важкого переживання; в) рольова поведінка подолання з небажаними рисами особистості; г) ідентифікація себе з більш щасливими людьми.

3. Стратегії самозбереження, які включають в себе наступні допоміжні прийоми: а) відхід або втеча з важкої ситуації; б) психологічна боротьба з негативними емоціями і хворобливими відчуттями; в) заперечення факту травмуючої події; г) «самопоразна» стратегія (наркоманія, алкоголізм, суїцид).

4. Стратегії антиципації, які включають в себе «метастратегічні техніки» життя, а також розвиток здібностей: а) передбачити і запобігати важкі ситуації; б) своєчасно розпізнавати нерозв'язність певних життєвих проблем.

5. Стратегії вдосконалення моральних якостей особистості - почуття милосердя, співчуття, любові до людини і ін.

Л.І. Анциферова зазначає, що «подолання - це процес, в якому на різних його етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому ... не існує таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях» [4, с. 16]. Автор підкреслює, що потрібно і можна вчити боротьбі з життєвими труднощами, але якими прийомами слід

користуватися і чи слід ними користуватися взагалі, - це вирішує зрештою сама особистість.

5. Інтегративний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. Дослідження В.А. Бодрова показали, що поведінка людини, пов'язане з подоланням стресових станів, передбачає широкий спектр його активності - від несвідомих процесів психологічного захисту до усвідомленого цілеспрямованого протидії екстремальних факторів життя та діяльності і кризових ситуацій повсякденного життя [8], [6].

В.А. Бодров розробив наступну інтегративну класифікацію стратегій подолання психологічного стресу.

1. Перетворюючі стратегії, які включають в себе: а) превентивне спрямування (мобілізація самого себе: антиципація, перебудова когнітивної структури, корекція своїх очікувань і надій і ін.); б) оперативне спрямування (реальне вирішення проблеми, раціоналізація, компенсація).

2. Стратегії пристосування до стресових ситуацій, які включають в себе: а) превентивне спрямування (перебудова самого себе: зміна свого ставлення до ситуації, зміна особистісних властивостей, зниження психічної напруженості, встановлення соціальних зв'язків, ідентифікація себе з більш щасливими людьми); б) оперативне спрямування (проекція, опозиція, заміщення).

3. Стратегії контролю за стресом, які включають в себе: а) превентивне спрямування (пошук необхідної інформації про стресовому стані); б) оперативне спрямування (контроль негативних емоцій за рахунок маніпуляції кінестетическими відчуттями і емоційними переживаннями при стресі).

4. Стратегії саморозкриття і катарсису, які включають в себе: а) превентивне спрямування (знання про феномени стресового стану, на яких необхідно концентрувати увагу); б) оперативне спрямування (демонстрація «гідної поведінки» в стресових ситуаціях).

5. Стратегії уникнення стресових ситуацій, які включають в себе: а) превентивне спрямування (фіксація на емоціях); б) оперативне спрямування (конструктивне відволікання уваги, придушення і заперечення, інтелектуалізація, пасивний протест).

6. «Само вражаючи» стратегії (куріння, прийом наркотиків і алкоголю, некваліфіковане самолікування).

### **Висновки до першого розділу**

Отже, на підставі проведеного у першому розділі дослідження ми дійшли наступних висновків. Вперше поняття «стрес» увів канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 р. Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до труднощів, які виникають, та впоратися з ними. У психологічній науці означена проблема широко відображена в наукових пошуках зарубіжних та вітчизняних авторів. В їхніх працях представлені основні фактори, що обумовлюють актуальність переживання психологічного стресу у молоді, здійснюється спроба розроблення типології його проявів, а також виявити можливі реакції організму людини на вплив стресу. Деякі вітчизняні психологи розглядають стрес у руслі проблеми адаптації людини до критичних факторів середовища. Аналіз літературних даних свідчить про те, що поняття «стрес» з моменту своєї появи зазнало значних змін, пов'язані як з розширенням сфери його застосування, так, головним чином, і з фундаментальним вивченням різних аспектів цієї проблеми - причинності, регуляції, детермінації, прояви, подолання стресу.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях. Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес»

Деякі дослідники звернули увагу на два когнітивних процеси в структурі психологічного стресу - оцінку і подолання стресу. Розглянули

найважливіші психологічні чинники, які впливають на оцінку ситуації як стресової: емоції, невизначеність ситуації, значимість ситуації.

Визначили деякі види стресу. За типами стресорів - стреси інформаційні, професійні (робочі), фінансові, екологічні тощо. Також вирізняють вирізняють стрес груповий і індивідуальний, внутрішньо особистісний та міжособистісний. За способом реагування – емоційні, позитивні стреси – еустреси, та негативні – дистреси. Розглянули стадії виникнення стресу.

Визначили спектр соціально-психологічних умов, які впливають на розвиток особистості студента та фактори які можуть стати причиною виникнення стресу, також розглянули труднощі з якими може зіткнутися студент.

Серед умов, які впливають на розвиток стресу виділяють: імобілізацію, дефіцит часу, порушення біологічних ритмів, зміну умов життя і динамічного стереотипу. Очікування спочатку самого екзамену, а потім і оцінки вносить елемент невизначеності, який сприяє розвитку стресових реакцій. Сучасні науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов'язана з цим, проявляються у студентів у вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором, переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен.

У той же час слід відзначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивості «дистресу».

Також визначили що до основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні.

Були виявлені такі підходи до класифікації стратегій подолання психологічного стресу, як дихотомічного підхід, багатовимірний підхід, рівневий підхід, факторний підхід, інтегративний підхід. Якщо розглядати їх у зазначеній вище послідовності, то можна помітити, що кожен наступний з цих підходів відображає вищий щабель у пізнанні та інтеграції знань з проблеми стратегій подолання психологічного стресу.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **2.1. Процедура та методи дослідження**

Нами було проведене дослідження, мета якого містилася у визначенні наступного: рівня стресу у студентів під час навчальної діяльності; причин, які впливають на виникнення стресу під час навчання; стратегій подолання стресу студентами вищого начального закладу.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного університету. Серед респондентів були студенти 1-4 курсів факультету ІФСК. Кількість досліджуваних – 42 особи. Оскільки дослідження проводилося в умовах карантину – бланки методик були створені за допомогою програми Google Forms.

Нами було використано наступні методи дослідження: 1) психодіагностичні методики; 2) методи математичної обробки результатів досліджень (обробка даних та графічна презентація результатів за допомогою електронних таблиць Excel 2010).

#### **Методики дослідження.**

##### **1. Шкала RSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.**

Дана шкала призначена для вимірювання стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконано Н. Е. Водоп'яною. Опитувальник складається з 25 питань. Пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Треба оцінити його за допомогою 8 – бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обвести число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає переживання. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)». Обробка і інтерпретація результатів - підраховується сума всіх

відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу[12, ст. 33].

## **2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.**

Методика призначена для визначення копінг-стратегій, методів подолання стресу. Опитувальник містить наступні вісім шкал.

Конфронтації – агресивні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відстороненні від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтролю - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

Пошуку соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втечі-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування вирішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивної переоцінки - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості.

Опитувальник містить 51 твердження, в яких треба вказати яким чином піддослідний найчастіше вирішує складні для себе ситуації, та оцінює кожен з варіантів поведінки. Підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - 0 балів; «іноді» - 1 бал; «рідко» - 2 бали; «часто» - 3 бали. Потім аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6 [12, ст. 181].

### **3. «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла.**

С. Хобфолл запропонував багатоосову модель «поведінки подолання» і шкалу SACS, побудовану на її основі. Поведінка розглядається з точки зору стратегій (тенденцій) поведінки, а не як окремі типи поведінки.

Запропонована модель має дві основні осі: просоціальна, асоціальна, активна - пасивна і одну додаткову вісь: пряма - непряма. Дані осі представляють собою вимірювання загальних стратегій подолання стресових ситуацій. Методика має 54 питання, які поділяються на 9 шкал. Треба оцінити дії в тій чи іншій ситуації. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»). Підраховується сума балів по кожному ряду, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенній) ситуації [12, ст. 192].

Опитувальник містить дев'ять моделей подолання поведінки: асертивна дія, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. В нашому дослідженні представлена російськомовна версія методики С. Хобфолл, перекладена і адаптована Н.Е.Водопьяновой і Е. С. Старченкова.

### **4. Шкала « Стресонаповненість життя» Т. Холмса та Р. Рая (адаптована до завдань дослідження С. О. Ніколаєнком та О. Ю Решетніковою)**

Методика призначена для визначення стресонаповненості життєвих змін. Для порівняння «стресонаповненості» кожній важливій події приписана певна кількість балів залежно від її шкідливості та була запропонована 100-бальна шкала, в якій 100 балів – найвищий рівень стрессогенності [12, ст. 88].

Нами (С.О. Ніколаєно та О.Ю. Решетнікова) ця методика була адаптована до завдань дослідження. Вона призначена для визначення



стресонаповненості змін в навчально-професійній підготовці. Методика має дві шкали: перша шкала, досліджує причини, які викликають стрес у студентів під час навчально-професійної підготовки; друга шкала досліджує фактори, які викликають у студентів стрес під час екзаменаційної сесії. Бланк модифікованої методики складається з 22 питань, по 11 питань в кожній шкалі. Питання до адаптованої методики були створення за допомогою опитування студентів Сумського державного університету [див. Додаток А].

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

### **1. Аналіз результатів дослідження за «Шкалою Т. Холмса та Р. Рея «Стресонаповненість життя» (адапована до завдань дослідження С. О. Ніколаєнком та О. Ю Решетніковою).**

Для визначення аналізу та результатів цього дослідження нами були використані такі види описової статистики, як середнє значення, мода, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації.

Нами були отримані дані результатів дослідження рівня стресонаповненості життя студентів під час навчальної діяльності та під час сесії. В Рис.1 показано у відсотках що у студентів високий рівень стресонаповненості життя – 93%, тобто високий рівень психічного напруження та велика кількість стресових подій.

*Таблиця 1*

#### **Показники рівня стресонаповненості під час навчальної діяльності**

Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
526	527	191	36%

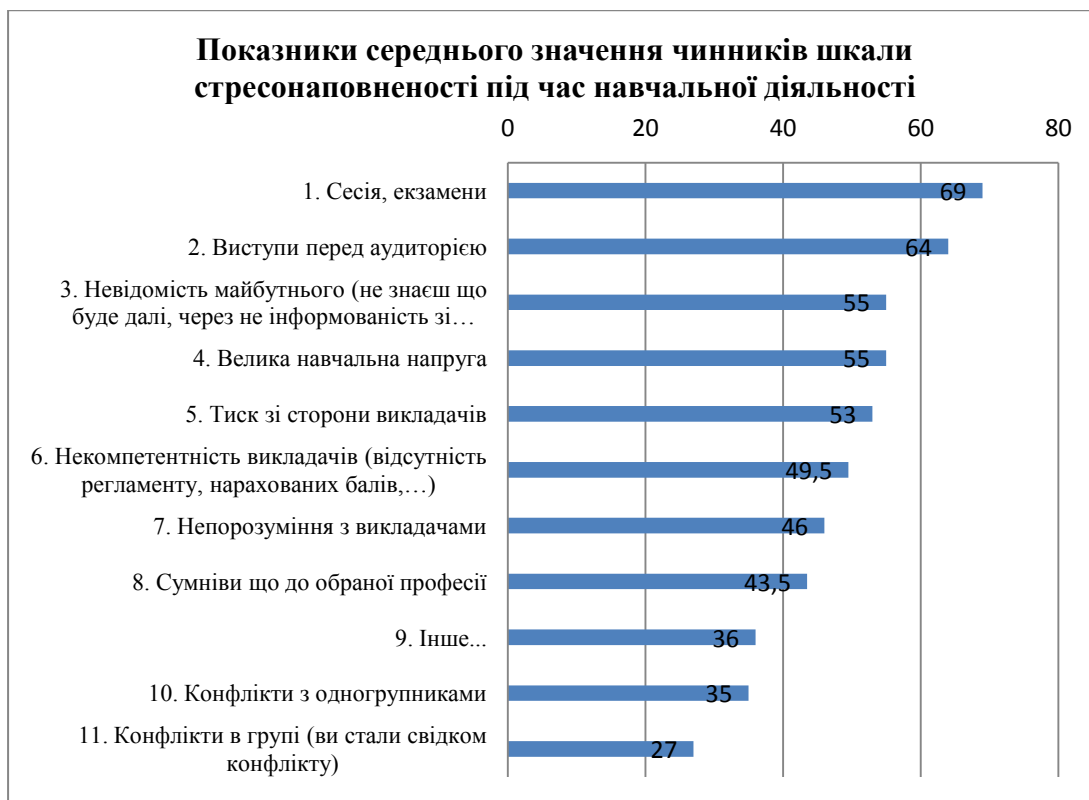
В Таблиці 1 нами показано, що середнє значення показників рівня стресонаповненості під час навчання високе, показники медіани теж свідчать про те що, половина вказаних результатів має високий рівень оцінювання. Результати дослідження мають показники високого

стандартного відхилення, тобто розкид показників свідчить про те, що результати не однорідні. Коефіцієнт варіації показує, що всі значення вибірки неоднорідні, тобто в ній є фактори, які впливають на різницю з середнім показником.



**Рис.1. Рівень стресонаповненості під час навчальної діяльності**

За результатами дослідження шкал стресонаповненості життя нами були обраховані вказані вище дані [див. Рис. 2]. При цьому показники середнього рівня свідчать: 1) високими є значення наступних чинників, які викликають стрес (це «сесія та екзамен», «виступи перед аудиторією»; 2) середніми є значення наступних чинників, які викликають стрес (це «велика навчальна напруга», та «невідомість майбутнього, через неінформованість викладачів», «тиск зі сторони викладачів», «некомпетентність викладачів»; 3) нижче середнього є значення наступних чинників, які викликають стрес (це «сумніви щодо обраної професії» та «непорозуміння з викладачами» - мають результати; 4) найнижчий рівень стресогенності мають наступні чинники, які викликають стрес (це «конфлікти в групі», «конфлікти з одногрупниками», та «інші причини»).



**Рис. 2. Показники середнього значення чинників шкали стресонаповненості під час навчальної діяльності.**

В Таблиці 2 показано результати стандартного відхилення, які мають високі показники. Дані показники свідчать, що вибірка не є однорідною, тому що вона має різні середнє значення у чинників, які впливають на стрес.

Показники моди говорять про те, що у вибірці найвищий бал зустрічається відносно таких чинників, як «виступи перед аудиторією», «сесія, екзамен» та «невідомість майбутнього». А найнижчі – відносно таких чинників, як «конфлікти в групі» та «конфлікти з одногрупниками».

Коефіцієнт варіації свідчить про те, що вибірка неоднорідна, тобто великий розкид даних, тобто відповідей, щодо середнього значення.

Таблиця 2

**Показники чинників стресонаповненості життя під час навчання**

№	Питання	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мода	Коефіцієнт варіації
1	Велика початкова напруга	55	21	50	38%
2	Виступи перед аудиторією	64	29	100	46%
3	Непорозуміння з викладачами	46	29	40	64%
4	Сесія, екзамени	69	25	90	36%
5	Конфлікти з одногрупниками	35	31,5	20	36%
6	Конфлікти в групі (ви стали свідком конфлікту)	27	25,6	20	89%
7	Тиск зі сторони викладачів	53	30	60	95%
8	Некомпетентність викладачів (відсутність регламенту, нарахованих балів,...)	49,5	31	50	56%
9	Невідомість майбутнього (не знаєш що буде далі, через не інформованість зі сторони викладачів)	55	31	90	62%
10	Сумніви щодо обраної професії	43,5	33	50	57%
11	Інша причина	36	31	50	76%

Отже, найвищий показник стресогенності являє собою сесія та екзамен, тож розглянемо другу шкалу, яка виділяє чинники які викликають стрес під час сесії у студентів.

Згідно Таблиці 3, стресонаповненість життя під час сесії висока, про що свідчить середнє значення, та медіана, яка вказують на те, що половина відповідей має високий рівень. Вибірка не однорідна – має різні показники,

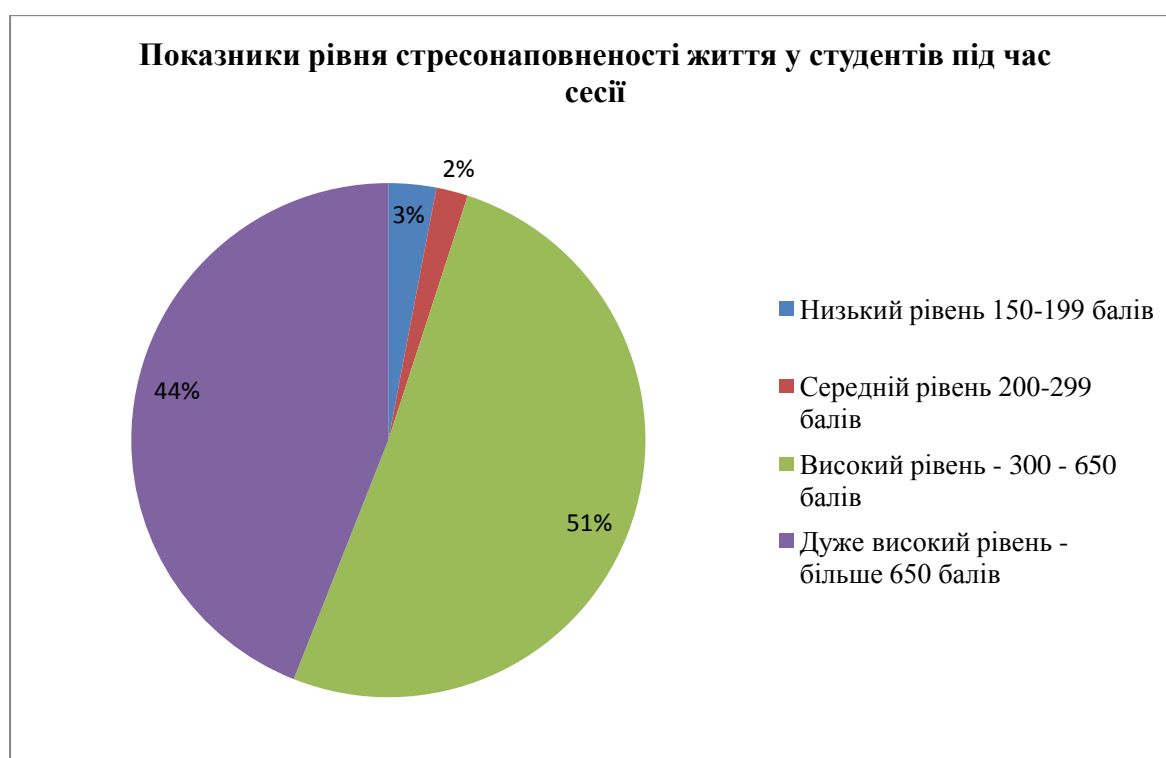
тому має високі показники стандартного відхилення. Всі середні значення показників не є рівними один з одним, тобто неоднорідний коефіцієнт варіації.

*Таблиця 3.*

**Показники рівня стресонаповненості життя під час сесії**

Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
541	573	213	39%

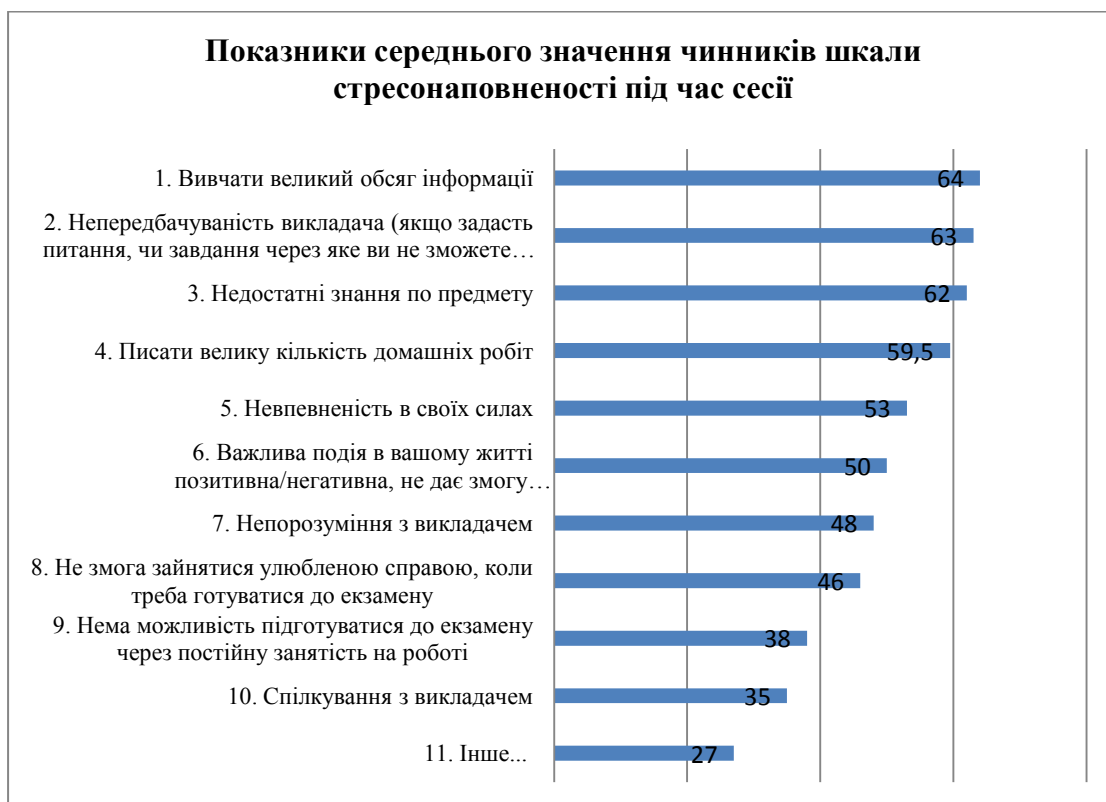
В Рис. 3 вказано, що у студентів під час сесії високий рівень стресогенності – 51%, та дуже високий рівень стресогенності – 44%, що означає дуже високу психічну напруженість - дистрес, наявність великої кількості «руйнівних» стрес-подій.



**Рис. 3. Показники рівня стресонаповненості життя у студентів під час сесії.**

В Рис. 4 показані результати середнього значення чинників, які викликають стрес під час сесії, в яких високий рівень має чинники «непередбачуваність викладача», «вивчення великого обсягу інформації»

та недостатні знання по предмету», «писати велику кількість домашніх робіт». Середні показники мають чинники, які викликають стрес під час сесії, це - «важлива подія в вашому житті позитивна/негативна, не дає змогу підготуватися до екзамену», «невпевненість в своїх силах», «непорозуміння з викладачем» та «не змога зайнятися улюбленою справою, коли треба готуватися до екзамену». Низькі показники середнього значення у таких чинників, як «спілкування з викладачем», «нема можливість підготуватися до екзамену через постійну занятість на роботі», та «інші події».



**Рис.4. Показники середнього значення чинників шкали стресонаповненості під час сесії**

Згідно Таблиці 4 у вибірці найвищий показник зустрічається у таких чинників, як «вивчати великий обсяг інформації», «непередбачуваність викладача», «важлива подія в вашому житті позитивна/негативна, не дає змогу підготуватися до екзамену». Це означає, що мода показує високу оцінку по цим чинникам, яка зустрічаються частіше всього. А «нема можливість підготуватися до екзамену через постійну занятість на роботі» та «інше», має найнижчі бали, тобто низькі бали по цим чинникам

зустрічаються найчастіше. Коефіцієнт варіації показує, що вибірка має значення які відрізняють її від середнього показника, вибірка однорідна.

Таблиця 4.

**Показники чинників стресонаповненості життя під сесії**

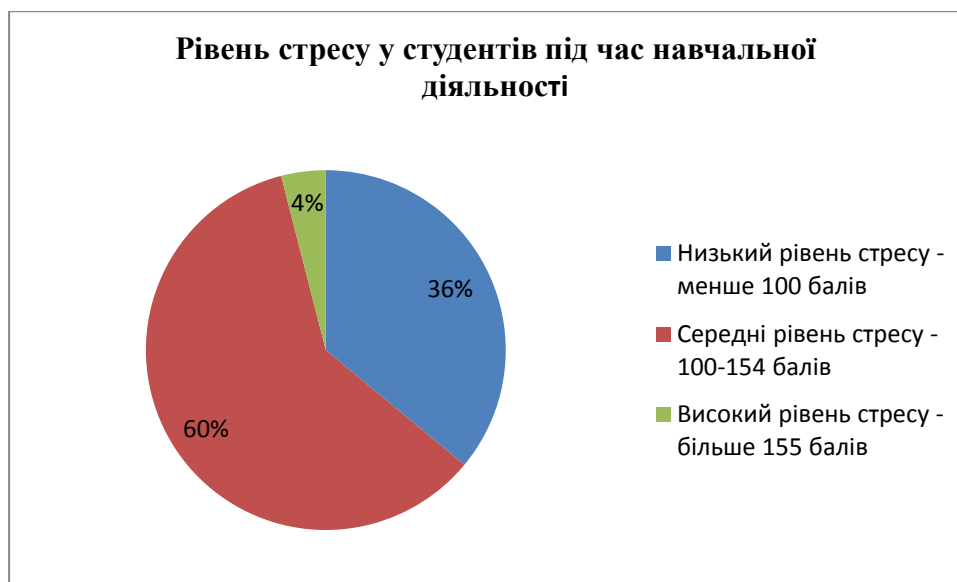
№	Питання	Середнє значення показників	Стандарт не відхилення	Мода	Коефіцієнт варіації
1	Недостатні знання по предмету	62	26	50	42%
2	Непорозуміння з викладачем	48	29	50	60%
3	Невпевненість в своїх силах	53	28	60	54%
4	Непередбачуваність викладача (якщо задасть питання, чи завдання через яке ви не зможете скласти екзамен вчасно)	63	30	80	48%
5	Вивчати великий обсяг інформації	64	28	100	45%
6	Писати велику кількість домашніх робіт	59,5	28	80	48%
7	Спілкування з викладачем	35	23	50	66%
8	Не змога зайнятися улюбленою справою, коли треба готуватися до екзамену	46	28	60	61%
9	Важлива подія в вашому житті позитивна/негативна, не дає змогу підготуватися до екзамену	50	29	70	57%
10	Нема можливість підготуватися до екзамену через постійну занятість на роботі	38	32	10	87%
11.	Інше	27	28	1	103%

Отже, за результатами обох шкал нами були виявлені чинники, які впливають на стрес під час навчальної діяльності та під час сесії. Також нами було виявлено, що обидві шкали мали високі показники рівня стресонаповненості. Отже, можна зробити висновок, що навчальна діяльність студентів, та зокрема сесія, дуже сильно впливає на психічну напруженість та викликає стрес у студентів, який перетворюється на постійний стрес – дистрес, що у подальшому буде негативно впливати на всі сфери життя студента.

## **2.Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона»**

В результаті психодіагностичного дослідження за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона» нами були отримані дані про рівень стресу у студентів під час навчальної діяльності.

В Рис. 5 ми бачимо відображення рівня стресу у студентів, в якому 60 % займає середній рівень стресу під час навчальної діяльності, а 36% займає низький рівень стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навчальних навантажень.



**Рис.5. Рівень стресу у студентів під час навчальної діяльності**



Таблиця 5.

**Показники рівня стресу під час навчальної діяльності**

Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
101	103	27	26%

Незважаючи на те, що у студентів середній рівень стресу, в Таблиці 5 приведені також результати, які свідчать про те, що у студентів переважає низький рівень стресу. За результатами стандартного відхилення вибірка має великий розкид показників, вони не однорідні. Коефіцієнт варіації однорідний, немає окремих значень, які б відрізнялися від середнього показника вибірки.

Отже, за результатами дослідження виявлений низький рівень стресу у студентів під час навчальної діяльності. Причина низького рівня стресу може бути через проходження цієї методики під час карантину, спричиненого вірусом Covid 19. Респонденти проходили його вдома, коли карантин тривав уже більше місяця, тому постійне знаходження вдома та мінімальне навчальне навантаження, можливо, стали причиною низьких показників за вказаною шкалою. Тож для більш точних результатів можна використати цю методику для подальшого дослідження в майбутньому.

### **3. Аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса**

Нами було отримано результати за методикою «Копінг стратегій» - стратегій подолання стресу студентами під час навчальної діяльності.

Методика має 8 шкал, за кожною ми отримали такі результати [див. Рис. 6].

Найвищу ступінь вираженості мають показники за шкалою «Втеча - уникнення», яка являється негативною стратегією подолання стресу. Шкали «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» мають високий бал та являються позитивними копінг-стратегіями. Низьку ступінь мають

шкали «Планування рішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки», які являються позитивними стратегіями, а «Дистанціювання» та «Конфронтація» - негативними стратегіями. Найнижчу ступінь вираженості має стратегія «Прийняття відповідальності».

За результатами обробки результатів, складається профіль копінг-стратегій. Якщо показники середнього значення таких шкал, як 3,4,5,7,8 переважають показники таких шкал, як 1,2,6, то копінг-стратегії подолання стресу позитивні, якщо ж навпаки - то копінг-стратегії подолання стресу негативні. В Таблиці 6 вказано середнє значення негативних копінг-стратегій, які переважають над позитивним.



**Рис.6. Результати середнього значення за шкалами копінг-стратегій**

*Таблиця 6.*

**Середнє значення вибірки позитивних та негативних копінг-стратегій**

Негативні копінг-стратегії - шкала 1, 2, 6	Позитивні допінг стратегії – шкала 3,4,5,7,8
11	10

В Таблиці 7 вказані результати описової статистики, які свідчать про те, що стандартне відхилення має великий розкид показників. Значення медіани вказує на те що, шкали «Втеча - уникнення», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» мають високі показники. Коефіцієнт варіації неоднорідний, немає окремих значень, які б відрізнялись від середнього показника вибірки.

Таблиця 7.

**Показники шкал копінг-стратегій подолання стресу студентами під час навчання**

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування рішень я проблеми	Позитивна переоцінка
Середнє значення	8,7	9,5	11	9	7	14	10	11
Стандартне відхилення	3	2,9	3	3	2,2	4	2,5	3,2
Медіана	9	10	11	9	6	14	10	11
Коефіцієнт варіації	32%	31%	31%	31%	32%	29%	25%	28%

Отже, за результатами методики можна зробити висновок, що студенти використовують як негативні копінг-стратегії, так і позитивні копінг-стратегії для подолання стресу під час навчальної діяльності. Але за результатами нашої методики найбільшу ступінь вираженості мають негативні копінг-стратегії, які не спрямовані на подолання стресових ситуацій, а намагаються їх уникнути.

#### 4. Аналіз результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла

Нами було проведено дослідження, спрямоване на визначення стратегій подолання стресових ситуацій. Результати вказаного дослідження наведено в Додатку Є.

Методика має 9 шкал, які вимірюють моделі поведінки та стратегії подолання стресу. В Таблиці 8 наведені результати ступеня вираженості стратегій подолання стресу студентами. Нами були підраховані бали по кожній шкалі та вираховане середнє значення вибірки з кожної шкали та відповідно до ключа, визначено ступінь вираженості, за кожною шкалою.

Таблиця 8

##### Ступінь вираженості стратегій подолання стресу студентами

Стратегії подолання	Моделі поведінки	Ступінь вираженості моделі подолання
Пасивна	Уникнення	Висока
Асоціальна	Агресивні дії	Висока
Активна	Асертивна дія	Середня
Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	Середня
Пасивна	Обережні дії	Середня
Пряма	Імпульсивні дії	Середня
Непряма	Маніпулятивні дії	Середня
Асоціальна	Асоціальні дії	Середня
Просоціальна	Вступ до соціального контакту	Низька

Високу ступінь вираженості має така модель поведінки, як уникнення та агресивні дії. Уникнення є пасивною стратегією подолання стресу, тобто не вимагає від людини ніяких дій. Модель агресивної дії має асоціальну

стратегію подолання, якою в результаті може бути спричинено шкоду оточуючим людям. Низьку ступінь вираженості має лише одна модель подолання стресу під час навчальної діяльності - це вступ до соціального контакту, вона є просоціальною стратегією подолання стресу, тобто приносить користь як собі, так і оточуючим у процесі боротьби зі стресом.

Інші шкали мають середню ступінь вираженості в даній вибірці.

Також, ми навели дані описової статистики в Таблиці 9. Згідно якої стандартне відхилення має великий розкид показників, коефіцієнт варіації однорідний, немає окремих значень, які б відрізнялись від середнього показника вибірки.

*Таблиця 9.*

#### **Показники шкал стратегій подолання стресу**

	Асер тивн а дія	Вступ до соціал ьного конта кту	Пошук соціаль ної підтри мки	Обер ежні дії	Імпульс ивні дії	Уник нен ня	Маніп уляти вні дії	Асоці альні дії	Агре сивні дії
Стандар тне відхиле ння	2,5	3	4,4	3,5	2,7	4,5	3,5	4,4	3,7
Коефіці єнт кореляц ії	13%	13%	21%	16%	15%	24 %	18%	26%	19%

За результатами дослідження можна зробити порівняльний аналіз двох методик Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла. У обох методик спостерігається високий рівень негативної копінг стратегії як «Уникнення», також співпадають результати за стратегією – «Пошук соціальної підтримки» - що має середній ступінь вираженості.

По методиці Копінг-стратегій також мають високу ступінь вираженості і позитивні методи – «Позитивна переоцінка» та «Самоконтроль», а низьку ступінь - «Прийняття відповідальності. А в методиці Стратегій подолання стресу – негативні «Агресивні дії», низьку ступінь вираженості має «Вступ до соціального контакту», що являється позитивним.

### **Висновки до другого розділу**

В результаті нашого дослідження за методиками Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона, Шкала «Стресонаповненість життя» Т. Холмса та Р. Райха, Шкали «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, нами були зроблені наступні висновки.

У студентів закладу вищої освіти спостерігається висока оцінка стресонаповненості життя під час навчальної діяльності, та переважає дуже високий рівень стресонаповненості під час сесії. Це свідчить про те що, через велику навчальну напругу, сесію, тиск зі сторони викладачів, виступи перед аудиторією – ці фактори спричиняють у студентів велику психічну напругу, яка в результаті перетворюється на дистрес. Сесія як окремий стрес чинник має високі показники стресогенності.

Рівень стресу у студентів під час навчальної діяльності значно менший, за очікуваний, скоріш за все причиною низького результату став карантин, під час якого було проведене наше дослідження.

Серед стратегій подолання стресу переважають негативні які мають найвищі показники, але по методиці Копінг-стратегій також мають високу оцінку дві позитивні стратегії подолання стресу, а по методиці Стратегій подолання стресу, переважають негативні показники, найнижчий результат мають лише один метод подолання стресу в обох методиках. Інші показники мають середню ступінь значущості. Тож студенти зокрема використовують уникнення для подолання стресу під час навчальної діяльності.

Як ми бачимо, у студентів переважають неконструктивні, тобто негативні стратегії подолання стресу. Тому нам потрібно створити програму тренінгу, щоб навчити студентів конструктивним, тобто позитивним стратегіям подолання стресу під час навчальної діяльності.

### **РОЗДІЛ 3. ОПАНУВАННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ КОНСТРУКТИВНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ТА ПРИЙОМАМИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВАЖКИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

#### **3.1. Технологія активного навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.**

Інтерес до проблеми опанувальної поведінки в сучасній психологічній науці постійно зростає. Опанувальна поведінка являє собою особливу форму реалізації активності особистості, в якій виявляються її загальні, специфічні і індивідуальні характеристики у взаємодії з важкими життєвими ситуаціями [19]. Опанувальна поведінка пов'язана з системою цілеполягаючих дій, прогнозуванням можливих наслідків, творчим породженням нових рішень важкій ситуації [24]. Широкий спектр досліджень даного феномену, проведених в останні роки, показує, що обсяг поняття «опанування» виходить за рамки змісту традиційно використовуваного терміну «копінг-поведінка». Багато дослідників сходяться в тому, що в опануванні особистості розкриваються її функціонально-динамічні характеристики, спосіб її самовираження, ставлення до світу, а функції впораття поведінки виходять за рамки мінімізації дистресу, реалізуються в перетворюючій діяльності, випереджаючому впливі на стресори, плануванні копінг-поведінки під часовій перспективі [5], [48].

Існують різні класифікації опанувальної поведінки, і в якості одного з важливих підстав їх поділу виступає конструктивність / неконструктивність. Незважаючи на широке вживання цих термінів, в літературі немає чіткого розуміння і розмежування цих понять. Наприклад, конструктивні стратегії розглядаються як успішні, оскільки вони призводять зрештою до подолання важкої ситуації, а неконструктивні стратегії - як неуспішні, оскільки перешкоджають опанування з важкою ситуацією [49].



Неконструктивну впорається поведінка може бути визначено як зусилля (дії), спрямовані не на вирішення або усунення проблеми / важкій ситуації, а на зниження психічної напруженості. Неконструктивну копінг-поведінка не сприяє зміні ситуації, що склалася і особистісному зростанню. Конструктивна опанувальна поведінка це поведінка, що підвищує адаптивні можливості людини. На відміну від неконструктивного копінга вона більш реалістичне, гнучке, здебільшого усвідомлюване, активне, що включає в себе довільний вибір [25 с. 81].

Основні практико-орієнтовані підходи до фасилітації (створення умов, що сприяють розвитку) і регуляції опанувальної поведінки суб'єкта будуються на різноманітних теоріях, серед яких особливо популярні теорія соціального навчання (А. Бандура), формування ідентичності (Е. Еріксон), транзактний підхід (Р. Лазарус), когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, рольова теорія і психодрама Дж. Морено та ін. З новіших і модних підходів - розвиток оптимізму як «щеплення» проти стресу (М. Селігман), застосування гумору і метафор як механізмів, які допомагають і процесу опанування, і одночасно придбання копінг-навичок (Е. Фрайденберг).

Якщо прийняти широке визначення копінга як поєднання адаптивної поведінки, вирішення проблем і стрес-менеджменту, то навчання опануванню - це навчання життєвим навичкам з метою збільшення психосоціальної компетентності суб'єкта [60 ст. 318]

Forman перераховує широкий спектр видів тренінгу навичок опанування:

1. Тренінг саморегуляції (самонавчання);
2. Тренінг асертивності або впевненої поведінки;
3. Навчання релаксації;
4. Вирішення соціальних проблем;
5. Тренінг соціальної взаємодії;
6. Тренінг самоконтролю (управління негативними емоціями, наприклад, гнівом) і ін.

Більший ефект мають групові форми тренінгу копінг-навичок, коли сама група стає природною моделлю ситуативної взаємодії і спілкування. Іноді їх називають активними груповими методами, тобто способами планованої, спрямованої активізації комунікативних процесів в малій навчальній чи іншій цільовій групі в залежності від вмісту поставлених навчальних, терапевтичних, психокорекційних, творчих чи інших завдань [17]

Формування активного навчання студентів – один із засобів розвитку пізнавальної діяльності. Застосування на практиці проблемного і розвиваючого навчання призвело до виникнення методів, що одержали назву «активні». Свій вклад в розвиток активних методів навчання внесли А. Астахова, Л. Гурч, І. Дичківська, Лернер М. Леві [45]. Активні методи навчання — це способи активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, які спонукають їх до активної розумової і практичної діяльності в процесі опанування матеріалу, коли активним є не лише викладач, а й студенти [50]

Характерними ознаками активного навчання є:

- цілеспрямована активізація мислення студентів, за-своєння та творчого застосування знань під час вирішення практичних завдань;
- високий ступінь залучення студентів до навчально-го процесу, що уможливорює активацію їхньої пізнавальної та творчої діяльності у процесі вирішення поставлених завдань;
- самостійне творче розроблення рішень, підвищен-ний ступінь емоційності студентів;
- підвищення мотивації та залученість студентів до вирішення проблем, що обговорюються;
- інтерактивний характер, а саме: постійна взаємодія суб'єктів навчальної діяльності, вільний обмін думками що-до розв'язання тієї чи іншої проблеми .

Особливостями такого навчання є примусова активізація мислення, коли студент змушений бути активним незалежно від бажання, коли

збігається активність студентів і викладача, суттєво підвищується ступінь мотивації, емоційності, творчості. Крім того, викладач постійно взаємодіє зі студентами за допомогою прямих і зворотних зв'язків, цілеспрямовано впливає на розвиток професійних, інтелектуальних умінь та навичок.

Активні методи навчання уможливають формування:

- здатності адаптуватись у групах, зрозуміло та впевнено висловлювати свої думки, формулювати та висувати ідеї, проекти, прогнозувати та передбачати наслідки обраних рішень;
- уміння встановлювати особистісні контакти, обмінюватися інформацією, ефективно управляти своєю діяльністю та часом;
- готовності брати на себе відповідальність за діяльність групи, приймати нестандартні рішення [27].

До активних групових методів навчання належать тренінги, які спрямовані на розвиток комунікативних здібностей у спілкуванні, вміння встановлювати контакти з людьми.

Тренінги за досить короткий проміжок часу сприяють інтенсивному навчанню, розкриттю прихованих здібностей, допомагають розкрити внутрішній потенціал, пізнати себе, навчитися працювати й взаємодіяти в команді й за невеликий термін вирішити чимало поставлених проблем.

Л.А. Петровська пропонує декілька принципів, за яких повинна відбуватися тренінгова програма [38]:

1. Спілкування за принципом «тут і зараз» полягає в обговоренні саме тих конкретних ситуацій, які відбуваються під час проведення тренінгу, цей принцип допомагає зосередити увагу не на обговоренні загальних, незнайомих присутнім випадків, а подій, що відбуваються у взаємодії учасників;
2. Принцип персоніфікації висловлювань. Цей принцип спрямований на можливість розкриття учасниками тренінгу власних думок і ставлення до інших, він дозволяє висловлюватися типу, «я вважаю», «я думаю», замість

«існує думка», «всі говорять». Висловлювання такого типу допомагають з'ясувати позицію мовця, його ставлення до інших учасників групи, якщо між учасниками групи виникають непорозуміння, персоніфіковані висловлювання дозволяють з'ясувати причини їх виникнення й подальшого уникнення як в умовах цієї конкретної групи так, і в подальшому спілкуванні учасників тренінгу.

3. Принцип акцентування мови почуттів. Цей принцип дозволяє учасникам тренінгу зрозуміти свої почуття, свій емоційний стан і відійти від оцінювання інших учасників, тому що негативне оцінювання ускладнює взаємодію й не дозволяє повністю розкритися мовцям.
4. Принцип активності. Від цього принципу залежить ефективність усього тренінгу, тому що активна позиція під час занять дозволяє винести з них якомога більше корисної інформації, умінь, розкрити свій потенціал, навчитися звертати увагу не тільки на свої переживання й проблеми, а також приділяти увагу іншим партнерам по спілкуванню.

Результати аналізу наукової літератури та отриманих емпіричних даних дозволяють сформулювати важливі для розвитку та навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання стресу складові. Розвиток здібностей до подолання стресу, формування вміння ефективного використання стратегій подолання стресу студентами є важливою стороною під час навчання в закладах вищої освіти. Психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації [51]. Використання копінг-стратегій можливе не тільки в разі реакції на стрес, подолання стресу, але і для попередження дії стресора, підготовки до можливої стресової ситуації (проактивний копінг) [39].

Копінг-поведінка дозволяє суб'єкту подолати стрес або складну життєву ситуацію за допомогою усвідомлених дій, що адекватні особистісним особливостям та ситуації. Вона спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміну (коли вона піддається контролю) або пристосування (у разі

неможливості контролю). Освоєння способів ефективної копінг-поведінки в складних ситуаціях необхідно, але особистість сама вирішує та обирає якими засобами їй користуватися. Поведінку можна вважати продуктивною, якщо в результаті взаємодії з проблемною ситуацією людина: усвідомлює значущість її вирішення, знаходить свій індивідуальний варіант подолання, робить певні дії в цьому напрямку, задовольняє свої актуальні потреби та відновлює свій комфортний психологічний стан [41].

Навчальний тренінг - різновид психокоррекційного тренінгу спрямований на набуття учасниками нових знань, умінь, навичок в певних областях соціальної активності людини. Тренінг навчання стратегіям подолання стресу покликаний дати учасникам такі знання, вміння і навички, які підвищать їх стійкість до стресів, навчать прийомам які допоможуть долати стрес під час навчальної діяльності.

### **3.2. Тренінгова програма з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності**

Для навчання студентів вищих навчальних закладів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності, нами була розроблена програма тренінгу. Дана робота ґрунтується на груповій формі роботи.

**Мета програми** полягає у навчанні студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

#### **Завдання програми:**

1. Розширення знань про опанувальну поведінку, ознаки її ефективності, когнітивно-сміслових бар'єри використання конструктивних (ефективних) стратегій.
2. Розвиток усвідомленості дій, спрямованих на подолання стресу, і здатності до рефлексії;

3. Навчання нових стратегій конструктивної опанувальної поведінки, що сприяє більш високому рівню суб'єктності при взаємодії з важкими ситуаціями під час навчання.
4. Допомога в усвідомленні особливостей власної опанувальної поведінки, репертуару копінг-стратегій, їх конструктивності або деструктивності в ситуаційному контексті навчальній діяльності.
5. Формування і закріплення навичок практичного застосування активних копінг-стратегій;
6. Формування позитивного самоствавлення і підвищення впевненості в своїх можливостях по опануванню важких життєвих ситуацій.
7. Сприяти зниженню емоційної напруги.

Реалізація програми передбачає активне включення в спільну діяльність, виконання індивідуальної роботи, рефлексію і вербалізацію учасниками турбуючих проблем, довгострокових і короткострокових цілей, колективне обговорення успіхів і досягнень, спільний і індивідуальний аналіз «плюсів» і «мінусів» ситуації, гармонізацію емоційного стану.

Для успішної реалізації програми необхідно дотримання наступних принципів:

1. Використання формату групової роботи (підтримка учасниками один одного, спілкування, навички партнерського рішення проблем і т.д.);
2. Застосування інтерактивних методів роботи (гри, чергування фізичної активної роботи і статичної, колективні обговорення);
3. Контроль групової динаміки;
4. Дотримання просторової організації при проведенні занять;
5. Забезпечення учасників роздатковим матеріалом в рівній мірі.

Програма включає 10 занять по 60 хвилин, розподілені по два заняття в тиждень з інтервалом в 2 - 4 дня, всього - 5 тижнів. Приблизний план заняття: вітання - 5 хвилин, організаційні питання - 3 хвилини, вступна теоретична частина - 7 хвилин, вправи включаючи час на пояснення техніки виконання

та обговорення по завершенні - 30 хвилин, рефлексія і підведення підсумків - 10 хвилин, прощання 5 хвилин. Програма є груповий, розрахована на заняття в групах по 10 - 15 чоловік. Вправи наведені в Додатку Б.

Таблиця 10

### Структура програми

Заняття	Цілі заняття	Вправи	Хв.
<b>Заняття 1.</b> <b>«Знайомство»</b>	1. Познайомити учасників групи в легкій, гумористичній формі і згуртувати колектив; 2. Створити довірливі відносини між учасниками, зняти відчуття незручності і сорому; 3. Зібрати первинну інформацію про учасників, розкріпостити і визначити стан проблеми	1. «Я і мій стрес» 2. «Інтервю» 3. «Пікнік»	60
<b>Заняття 2.</b> <b>«Виявлення бажаних комінгс-стратегій»</b>	1. Здійснити обмін досвідом учасників і його аналіз, згуртування групи для вирішення спільних проблем; 2. Провести самодіагностику поведінки і стану в стресовій ситуації, зняття втоми і напруги після вправи «Групова дискусія»; 3. Усвідомити і провести аналіз бажаних стратегій подолання стресу.	1.«Групова дискусія» 2.«Сніжки» 3.Аналіз вправи «Сніжки»	60
<b>Заняття 3.</b> <b>«Знайомство з</b>	1. Провести аналіз непродуктивних, неадаптивних і відносно	«Плюси і мінуси»	

<b>копінг-стратегіями»</b>	продуктивних копінг-стратегій, розширення знань про різні способи опанування;  2. Дати учасникам можливість отримати зворотній зв'язок з приводу своєї проблеми, отримати пораду, обговорити можливі шляхи вирішення проблеми.	«Шляхи вирішення проблеми»	60
<b>Заняття 4. «Розвиток комунікативних навичок»</b>	1. Усвідомити і провести аналіз просоціальних стратегій подолання стресу (звернення за допомогою, пошук підтримки, кооперація); 2. Розвинути здатність довіряти партнеру, покладатися на допомогу і безкорисливо надавати її; 3. Усвідомити і провести аналіз просоціальних стратегій подолання стресу (вступ в соціальний контакт, співпраця, альтруїзм).	«Моя група підтримки» «Смуга перешкод» Аналіз вправи «Смуга перешкод»	60
<b>Заняття 5. «Цілепокладання як ресурс успішного подолання стресу»</b>	1. Удосконалювати навички планування та визначення мети; 2. Зняти напругу після вправи «Постановка мети».	1.«Постановка мети» 2.«Танцюємо до мети »	60
<b>Заняття 6. «Рефлексія і усвідомленість»</b>	1. Навчитися «спостерігати себе», повертатися в реальний момент часу і ситуацію від хвилюючих думок, паніки, хвилювання,	1.«Тут і зараз» 2.«Щирі висловлювання»	60



	негативних почуттів; 2. Усвідомити факти про себе, що заважають або допомагають ефективному копінгу.	»	
<b>Заняття 7.</b> <b>«Зняття стану</b> <b>« на старті »</b>	1. Освоїти техніки розслаблення, зняти фізичне і моральне напруження; 2. Освоїти спосіб самоактивізації в стресових ситуаціях; 3. Навчитися справлятися зі страхом і панічними станами.	«Повільне і швидке дихання» «Топтижка» «Основи самодесенсізації»	60
<b>Заняття 8.</b> <b>«Зняття</b> <b>постстресових</b> <b>станів»</b>	1. Розслабити хребет; відновити природні біоритми організму; 2. Послабити напруга в області плечового пояса і рук; 3. Нормалізувати стан; 4. Відновити природні біоритми тіла, зняти загальну напругу і втому.	1.«Тряпчана лялька» 2. «Хлест руками по спині» 3. «Лижник» 4. «Шалтай-базікай»	60
<b>Заняття 9. «Час і планування»</b>	1. Вивчити можливості учасників орієнтуватися в часі; 2. Активізувати учасників для продовження заняття, підвищити рівень працездатності; 3. Створити особисту схему управління часом і планування.	1.«Хвилина» 2. «Темп» 3. «Шафа»	60
<b>Заняття 10.</b> <b>«Підведення</b> <b>підсумків»</b>	1. Отримати зворотній зв'язок і провести аналіз динаміки стану учасників;	1. «Я і мій стрес» 2.«Антистресов	

	2. Систематизувати та закріпити отримані знання у творчій формі; 3. Організувати обмін позитивним досвідом виходу зі складної ситуації; 4. Створити в групі позитивну атмосферу і закріпити шанобливе, довірливе ставлення один до одного.	ий календар». 3. «Мій досвід» 4. Обговорення вправи «Мій досвід»	60
--	--	--	----

### Висновки до третього розділу

Розглядаючи третій розділ можна зробити наступні висновки : під «опанувальною поведінкою» мають на увазі особливу форму реалізації активності особистості, в якій виявляються її загальні, специфічні і індивідуальні характеристики у взаємодії з важкими життєвими ситуаціями.

Опановувальна поведінка буває двох видів конструктивна та неконструктивна. Конструктивні стратегії – успішні стратегії , оскільки вони призводять до подолання важкої ситуації, а неконструктивні стратегії - неуспішні, оскільки перешкоджають опанування з важкою ситуацією.

Активні методи, це застосування на практиці проблемного і розвиваючого навчання. Їхніми особливостями є примусова активізація мислення, студент змушений бути активним незалежно від бажання. Серед активних методів найбільший ефект має групова форма тренінгу копінг-навичок.

Та, отже, нами була розроблена програма тренінгу, яка має на меті навчити студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності. Тренінгова програма включає в себе 10 занять, на кожному занятті студенти виконують вправи, в ході яких студент розширить свої знання про опанувальну поведінку, розвине усвідомлення дій спрямованих на

подолання стресу та здатність до рефлексії, навчить конструктивним стратегіям опанувальної поведінки, усвідомить особливості власної опанувальної поведінки, знизить свою емоційну напругу, зформує навички застосування активних копінг-стратегій та самоствалення, та закріпить ці навички.

## ВИСНОВКИ

В ході нашого дослідження нами була поставлена мета виявити у студентів закладів вищої освіти різновиди та рівні розвитку стратегій подолання психологічного стресу, та розробити тренінгову програму з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

Із наукової літератури ми дізналися про поняття «стрес», його проблема відображена у багатьох вітчизняних та зарубіжних наукових роботах. В працях представлені основні фактори які впливають на стрес у студентів. Розглянули найважливіші психологічні чинники, які впливають на оцінку ситуації як стресової: емоції, невизначеність ситуації, значимість ситуації. Визначили типологію стресу: за типами стресорів, за способом реагування, груповий і індивідуальний, внутрішньо особистісний та міжособистісний. Також визначили стадії виникнення стресу.

Дізналися просоціально-психологічні умови, які впливають на розвиток особистості студента та фактори які можуть стати причиною виникнення стресу. Також визначили що до основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Та виявили різні підходи до класифікації стратегій подолання психологічного стресу.

В нашому емпіричному дослідженні ми дослідили, рівень стресу у студентів, фактори які впливають на стрес у студентів під час навчальної діяльності, та під час екзаменаційної сесії. Виявилось що у студентів низький рівень стресу, що може буди через, проходження методики на карантині і маленькою навчальною навантажкою. Також у студентів висока оцінка стресонаповненості життя під час навчання і сесії, та дізналися фактори які впливають на це. Переважають негативні стратегії подолання стресу у студентів під час навчання.

Ми визначили види опанувальної поведінки, та дізналися що, для навчання та розвитку стратегій нам потрібно вдатися до активних методів, тренінгів.

Гіпотезою нашої роботи було те що, у студентів закладу вищої освіти рівень розвитку конструктивних стратегій подолання психологічного стресу є недостатнім і тому потрібна розробка спеціальної тренінгової програми з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності. Наша гіпотеза підтвердилася, тому ми створили програму тренінгу. Вона складається з десяти занять, по одній годині кожне, має комплекс вправ які є ключовими в навчанні та опануванні. Створили завдання які повинні освоїти та досягнути студенти під час проходження тренінгу. Програма є ефективною тому, після її завершення, студенти будуть вміти застосовувати методи опановувальної поведінки за допомогою стратегіям, яких ми навчимо, і не будуть підвержені стрес факторами, під час навчання в вищому навчальному закладі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А.Абабков, М.Перре. — С.Пб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Алиев, Х.М. «Метод «Ключ». Открой свой мир! вКЛЮЧи внутренние резервы» / Х.М. Алиев / Под ред. Т. Яценко. — СПб.: Питер, 2010 г. — 208 с.
3. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. — СПб.: Речь, 2007. — 320 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-18.
5. Белан Е. А. Совладание личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 19-21.
6. Бодров В.А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научн. трудов / Под ред. В.А. Барабанщикова и А.В. Карпова. М.; Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. С. 98-117.
7. «Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление»: ПЕР СЭ; Москва; 2006
8. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001. № 4. С. 28-33.
9. Васил'євих Л.Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна" 2010. - № 2. - С. 226-228
10. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

11. Василюк Ф.Е. Психология переживаний / Ф.Е.Василюк. — М., 1994
12. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Наталия Евгеньевна Водопьянова. — Питер; СПб, 2009. — 336 с. — (Серия «Практикум»). ISBN 978-5-388-00542-7
13. Гейник О.В. Проблеми профілактики стресових ситуацій при підготовці учнів до вступу до вищого закладу освіти / О.В.Гейник // Наука і освіта. — 2000. — № 2. — С. 167–168.
14. Грегор О. Как противостоять стрессу / О.Грегор // Стресс жизни. — С.Пб., 1994. — С. 7–122
15. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции : учебно-мет. пособие. / под общ. ред. С.П. Евсеева. — СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. — 44 с.
16. Джеррольд С., Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496 с: ил. - (Серия "Мастера психологии").
17. Дяченко-Богун М. Активні методи навчання у вищому навчальному закладі / М. Дяченко-Богун // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. - 2014. - Вип. 14. - С. 74-79. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm\\_2014\\_14\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2014_14_14).
18. Еремеева, Наталия А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов [Текст] / Н. А. Еремеева. - Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. - 128 с.; 20 см. - (Лучшие психотехнологии мира); ISBN 978-5-93878-226-6 (Лучшие психотехнологии мира).
19. Знаков В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 35-37.
20. Как победить стресс / сост. Н.В.Белов. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. — 96 с.
21. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного

- стресса в молодежной среде: метод. пособие / М.В.Коврова; науч. ред. Н.П.Фетискин. — Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2000. — 38 с.
22. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М. Кокун. — К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. — 200 с.
23. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. — К.: Центр учбової літератури, 2013. — 194 с.
24. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 2. С. 88-95.
25. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова.— Кострома: КГУим. Некрасова, Костромаиздат, 2010. — 380 с.
26. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие / Л.В.Куликов. — С.Пб.: Питер, 2004. — 464 с.
27. Куликова О. Активні методи навчання в підготовці фахівців книгознавчого профілю / Олена Куликова. // Вісник Книжкової палати. — 2014. — С. 1–4. УДК 378.147:002.2
28. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. — Л.: Лениздат, 1970. — 202 с. — С. 96.
29. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р.С.Лазарус // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоров'я / под ред. Р.Калимо, М.А.Эль-Батави, К.Л.Купера. — М.: Медицина. — 1989. — С. 121–126.
30. Лазарус, А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии /А. Лазарус / Пер. с англ. Е.В. Курдюковой. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 144 с.



31. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проектировании и арт-терапии \ Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
32. Локтева С.А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – №24 (48) 372 с. – с. 78 – 82.
33. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г.Маклаков. — С.Пб.: Питер, 2000. — 592 с.
34. Моргенстерн, Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. – М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2006. – 256 с.
35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. — С. 164.
36. Ньюстром, Дж.У. Деловые игры и современный бизнес / Дж.У. Ньюстром, Э.Е. Сканнел / Пер. с англ. под ред. Э.С. Минаева. – М.: «Издательство БИНОМ», 1997. – 144 с.
37. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах / В. І. Осьодло. // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – №14. – С. 243–253.
38. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: МГУ, 1989. – 216 с.
39. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 53-59.
40. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія

- педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. - К. : Міленіум, 2011. - 272 с.
- психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: МГУ, 1989. – 216 с.
41. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг - стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. Психология. Журнал ВШЭ. 2013; 1: 82-118.
  42. Селье Г. Стресс без болезней / Г. Селье // Стресс жизни. — С.Пб., 1994. — С. 327–381.
  43. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; [пер. с англ А. Н. Лука, И. С. Хорола]. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с. — С. 30.
  44. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002. С. 180-199.
  45. Смолкин А. М. Методы активного обучения : науч.-метод. пособие. — М. : Высш. шк., 1991. — 176 с.
  46. Соціально-психологічний супровід навчально-виховного процесу професійно-технічних навчальних закладів (з досвіду роботи психологічної служби ІПНЗ Чернігівської області) : методичний збірник ; упорядник С. В. Поклад. – Чернігів, 2009. – 85 с.
  47. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и стресс в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 12–24.
  48. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестн. С.-Петербур. унта. Сер. 12. 2009. Вып. 2, ч. 1. С. 198-206.
  49. Старченкова Е. С. Роль неконструктивного совладающего поведения в развитии синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий:

- коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т. 2008. 336 с.
50. Ступина С. Б. Технологии интерактивного обучения в высшей школе : учеб.-метод. пособие / С. Б. Ступина. — Саратов : На-ука, 2009. — 52 с.
  51. Сучасні технології освіти дорослих : посіб. / авт. кол. : Л. Б. Лук'янова, О. В. Аніщенко, Л. Є. Сігаєва, С. В. Зінченко, О. В. Баніт, Н. І. Дорошенко. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 182 с. 200 пр. ISBN 978-966-189-197-4
  52. Фаустов А. С. Коррекция уровня экзаменационного стресса у стдентов как фактор улучшения их здоровья / А. С. Фаустов, Ю. В. Щертовых // Здравоохранение Российской Федерации, 2001. — №4. — 38-39 с. — С. 38.
  53. Ферс, Г. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство / Г. Ферс. — СПб: Деметра, 2003. — 176 с.
  54. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
  55. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / К. Фопель. — М.: Генезис, 2007. — 81 с.
  56. Щербатих Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.: ил. - (Серия "Учебное пособие").
  57. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых / 2-е изд. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с.
  58. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России, 2000. — №3. — 111-115 с.
  59. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition: An information processing approach / Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton. London; New York: Wiley, 1979. P. 265-298.
  60. Folkman, S., Lazarus, R., S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1988.

61. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace // J. of Social Behavior and Personality. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1-13.
62. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging // American Psychologist. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9-17.
63. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 P.
64. Lazarus R.S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment // Perspectives in interactional psychology / Ed. by L.A. Pervin, M. Lewis. New York: Pervin, 1978. P. 287-327.
65. Matheny K.B., Aycock D.W., Hugh J.L., Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment // Counseling Psychologist. 1986. Vol. 14. P. 499–549.
66. Weber H. Belastungs verarbeitung // Z. fur Klinische Psychologic. 1992. B. 21. N 1. P. 17–27.
67. Wong P.T. Effective management of life stress: The resource-congruence model // Stress Medicine. 1993. Vol. 9. P. 51–60.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

«Шкала Т. Холмса та Р. Рея «Стресонаповненість життя» (адаптована до завдань дослідження С. О. Ніколаєнком та О. Ю Решетніковою).

Бланк

Шкала 1. Які фактори призводять вас до стресу в процесі начально – професійної підготовки?

№	Питання	Бали від 1-100
1	Велика начальна напруга	
2	Виступи перед аудиторією	
3	Непорозуміння з викладачами	
4	Сесія, екзамени	
5	Конфлікти з одногрупниками	
6	Конфлікти в групі (ви стали свідком конфлікту)	
7	Тиск зі сторони викладачів	
8	Некомпетентність викладачів (відсутність регламенту, нарахованих балів,...)	
9	Невідомість майбутнього (не знаєш що буде далі, через не інформованість зі сторони викладачів)	
10	Сумніви що до обраної професії	
11.	Інша причина.....	

## Шкала 2. Які фактори призводять вас до стресу під час екзаменаційної сесії?

№	Питання	Бали від 1-100
1.	Недостатні знання по предмету	
2.	Непорозуміння з викладачем	
3.	Невпевненість в своїх силах	
4.	Непередбачуваність викладача (якщо задасть питання, чи завдання через яке ви не зможете скласти екзамен вчасно)	
5.	Вивчати великий обсяг інформації	
6.	Писати велику кількість домашніх робіт	
7.	Спілкування з викладачем	
8.	Не змога зайнятися улюбленою справою, коли треба готуватися до екзамену	
9.	Важлива подія в вашому житті позитивна/негативна, не дає змогу підготуватися до екзамену	
10	Нема можливість підготуватися до екзамену через постійну занятість на роботі	
11	Інше.....	

## **Тренінгова програма з навчання студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності**

**Мета програми** полягає у навчанні студентів конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час навчальної діяльності.

### **Завдання програми:**

1. Розширення знань про опанувальну ведінку, ознаки її ефективності, когнітивно-смыслових бар'єри використання конструктивних (ефективних) стратегій.
2. Розвиток усвідомленості дій, спрямованих на подолання стресу, і здатності до рефлексії;
3. Навчання нових стратегій конструктивної опанувальної поведінки, що сприяє більш високому рівню суб'єктності при взаємодії з важкими ситуаціями під час навчання.
4. Допомога в усвідомленні особливостей власної опанувальної поведінки, репертуару копінг-стратегій, їх конструктивності або деструктивності в ситуаційному контексті навчальній діяльності.
5. Формування і закріплення навичок практичного застосування активних копінг-стратегій;
6. Формування позитивного самоствердження і підвищення впевненості в своїх можливостях по опануванню важких життєвих ситуацій.
7. Сприяти зниженню емоційної напруги.

Програма включає 10 занять по 60 хвилин, розподілені по два заняття в тиждень з інтервалом в 2 - 4 дня, всього - 5 тижнів. Приблизний план заняття: вітання - 5 хвилин, організаційні питання - 3 хвилини, вступна теоретична частина - 7 хвилин, вправи включаючи час на пояснення техніки виконання та обговорення по завершенні - 30 хвилин, рефлексія і підведення підсумків - 10 хвилин, прощання 5 хвилин. Програма є груповий, розрахована на заняття в групах по 10 - 15 чоловік.

## **Етапи програми**

### **Заняття 1. «Знайомство»**

Мета: представити учасників один одному, згуртувати групу, створити емоційні зв'язки між учасниками.

#### **Вправа. «Пікнік»**

Мета: представити учасників групи в легкій, гумористичній формі і згуртувати колектив.

Інструкція: щоб швидше запам'ятати імена один одного і зняти напругу від нової ситуації і колективу, керівник пропонує учасникам зібратися на пікнік, кожен може взяти з собою один предмет. Назва предмета повинно римувати з ім'ям «власника». Наприклад: «Я - Регіна, я візьму калину». Наступний учасник називає попереднього і представляється сам «Це - Регіна, вона візьме калину, а я - Маша, я візьму кашу». Таким чином, всі члени групи дізнаються, як звертатися один до одного [18].

#### **Вправа. «Інтерв'ю»**

Мета: створити довірливі відносини між учасниками, зняти відчуття незручності і сорому.

Інструкція: учасники працюють в парах. За 5 - 7 хвилин партнери розповідають один одному про себе все, що вважають за потрібне, в якості опорних можна використовувати питання:

Що ти цінуєш в самому собі? Чим пишаєшся? Що вмієш робити найкраще? Чим ти любиш займатися у вільний час?

Потім партнери представляють один одного групі в позитивній формі. Ця вправа допомагає подолати горе самопрезентації, найбільш повно і різнобічно представити кожного учасника, для учасників - це відмінна можливість дізнатися більше про тих, з ким доведеться працювати і реагувати на спільні проблеми [46].

#### **Вправа. «Я і мій стрес»**

Мета: зібрати первинну інформацію про учасників, розкріпостити і визначити стан проблеми.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу.



Інструкція: учасникам пропонується виконати малюнок «Я і мій стрес». Учасники працюють індивідуально, не радячись один з одним, сидячи відносно вільно один від одного. Малюнки учасники не обговорюють і здають керівнику, який зберігає їх до заняття 10.

Рефлексія. Прощання.

## **Заняття 2 «Виявлення бажаних копінг-стратегій»**

Мета: виявити і усвідомити бажані продуктивні і непродуктивні копінг- стратегії учасників.

Вправа. «Групова дискусія»

Мета: здійснити обмін досвідом у учасників і його аналіз, згуртування групи для вирішення спільних проблем.

Інструкція: групова дискусія про звичні способи подолання з негативними емоціями, стресом, втомою, наслідками конфліктів, переживаннями і т.д. Тренер управляє дискусією, задаючи ключові питання: чи свідомо обираються способи, чи несвідомо «хочеться» вчинити так? Чи допомагають обрані способи? Конкретна проблема вирішена успішно або дії погіршили ситуацію? Хто зазвичай вирішує конфлікти / ситуації: ви, або хтось інший? Це ваш начальник / керівник / або друг / колега / родич? Що Ви відчуваєте перед цією подією / під час / впродовж / після вирішення стресових ситуацій? Як Ви оціните Ваші дії зараз, через час?

Завершується вправу подякою всім учасникам за розказані історії.

Вправа. «Сніжки»

Мета: провести самодіагностику поведінки і стану в стресовій ситуації, зняття втоми і напруги після вправи «Групова дискусія».

Тривалість вправи не більше 5 - 7 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, згорнуті в нещільні легкі кулі, коробка, картонні «Щити», відрізи тканини, ракетка для пінг-понгу, прозора корзина або коробка з прорізами для очей, предмети меблів, що знаходяться в аудиторії (столи, кафедри, загородження, шафи, двері і т.д.).

Інструкція: учасники діляться на дві команди за бажанням, постають в дві лінії парами один навпроти одного. Керівник дає командам тягнути жереб і виносить коробку з

«сніжками» для однієї групи витягнувшись жереб, пояснює правила: один партнер кидає сніжки в іншого, моделюючи «град проблем» і стресову ситуацію, другий партнер може використовувати деякі предмети для свого захисту, цілитися в голову, заважати іншим гравцям, ображати учасників, кидати інші предмети, крім «сніжок», бігати по аудиторії - не можна.

Примітка: для вправи потрібно передбачити простір приміщення з деякими предметами меблів. Учасники повинні стояти відносно вільно. Учасники самостійно обирають стратегію «Протистояння»: можуть відступати під натиском партнера до стіни, ховатися за предмети меблів (уникаючи проблеми), використовувати знаряддя для свого захисту - щити, фіранки, відбивати ракеткою «сніжки», захистити голову кошиком або імпровізованим шоломом (пошук інструментальної підтримки), сховатися за іншими гравцями, щоб «сніжок» потрапив в них, підібрати сніжки і йти в наступ у відповідь, об'єднатися з іншими учасниками і захищатися групою, збирати сніжки в коробку, не даючи партнеру їх підбирати, щоб у нього закінчилося «зброю» і т.д .

#### Аналіз вправи. «Сніжки»

Мета: усвідомити і провести аналіз бажаних стратегій подолання стресу.

Інструкція: керівник розсаджує учасників «сніжної битви», по черзі кожен кидав сніжки, розповідає, яку тактику захисту вибрав його партнер, як вів себе і як виглядав при цьому, учасник з числа тих, хто захищався розповідає про своє протистояння, почуття й емоції, які відчував під час «атаки». Учасники аналізують свої відчуття, керівник в разі необхідності ставить навідні запитання і допомагає визначити бажану для кожного стратегію. Важливо обговорити, самостійно чи обрана тактика захисту або учасник побачив, як її використовує інший, хто перший почав використовувати інструменти для захисту, а хто пішов в наступ, хто відчув розгубленість, а хто роздратування, як впорався з цим почуттям і почав діяти і т.д.

Примітка: можна поміняти учасників місцями для повторення гри, при цьому збільшується час заняття, можна провести зіставлення індивідуальних результатів діагностики за методикою С. Хобфолла з продемонстрованими стратегіями захисту (на розсуд керівника і учасників).

Рефлексія. Прощання.

### **Заняття 3. «Знайомство з копінг-стратегіями»**

Мета: дозволити учасникам оцінити індивідуальний комплекс засобів і можливостей подолання.

Вправа. «Плюси і мінуси»

Мета: провести аналіз непродуктивних, не адаптивних, щодо продуктивних копінг-стратегій, розширення знань про різні способи опанування.

Час: 20-25 хв.

Матеріали: капелюх або коробка з записками, на яких написано по одній копінг-стратегії відповідно до методики С. Хобфолла [12, ст. 192].

Інструкція: учасники сидять у колі, по черзі тягнуть записки з копінг-стратегіями, називають стратегію, тлумачать значення, характеризують її з точки зору орієнтованості на вирішення проблеми, на емоції, на реалізацію рішень, асоціальна стратегія або просоціальна, спрямована всередину або зовні, розповідає «плюси» і «мінуси» стратегії, рекомендує або не рекомендує її використовувати. Учасник, якому «подобається» ця стратегія, можливо, він часто її використовує, забирає записку собі, і каже, чи згоден він з характеристикою першого учасника, або, на його думку, його стратегія хороша і допомагає вирішити проблему. У відповідь другий учасник пропонує помінятися на свою записку, характеризує її, як попередній учасник, і передає далі. Якщо бажаних взяти стратегію не знайшлося, вправа триває далі по колу [15].

Керівник стежить за правильним тлумаченням назви стратегії.

Вправа. «Шляхи вирішення проблеми»

Мета: дати учасникам можливість отримати зворотній зв'язок з приводу своєї проблеми, отримати пораду, обговорити можливі шляхи вирішення проблеми.

Матеріали: аркуші паперу формату А6, коробка або капелюх, годинник.

Інструкція: учасники пишуть на аркушах паперу проблему яка їх турбує, невирішене питання, що викликає стресовий стан, що порушує внутрішню гармонію. Керівник пояснює правила: авторство розкривати не можна, навіть якщо ви дізналися, кому належить лист, промовчите, якщо обговорюють вашу проблему - беріть участь в обговоренні, пропонуйте свої варіанти, писати потрібно розбірливо, викладати

проблеми дуже коротко, не підписувати листи. Можна запропонувати учасникам вигадати проблему, якщо вони не хочуть викладати справжні проблеми або відчують при згадці про них дискомфорт.

Зібрані записки складаються в кілька разів, поміщаються в капелюх або коробку і перемішуються.

Кожен учасник виймає записку з коробки. На обговорення однієї проблеми відводиться 2 - 3 хвилини в залежності від кількості учасників. Завдання групи - знайти якомога більше варіантів рішень написаної проблеми. Керівник контролює час [36].

Рефлексія. Прощання.

#### **Заняття 4. «Розвиток комунікативних навичок»**

Мета: удосконалювати навички успішної і позитивної комунікації, формування просоціальних копінг-стратегій.

Вправа. «Моя група підтримки»

Мета: усвідомити і провести аналіз просоціальних стратегій подолання стресу (звернення за допомогою, пошук підтримки, кооперація).

Матеріали: аркуші формату А4, олівці кольорові.

Інструкція: на аркушах альбомного формату учасники пишуть в стовпчик зліва проблеми, які турбують їх в період проведення курсу занять, стресові ситуації, які намагаються вирішити зараз, які можуть виникнути в найближчому майбутньому. Приблизно 10 важких ситуацій. Потім отримують від керівника заготовки шаблони (Додаток В) і обирають фігури, схожі, на їхню думку, на людей (тварин, ресурси), які можуть скласти їх особисту групу підтримки. Це можуть бути батьки, сім'я, друзі, подруга, фахівець-консультант в тій чи іншій області, книги як ресурс інформації та нових знань, домашні тварини як ресурс перемикання і релаксації, а також діти, колеги, брати і сестри. Учасники вибирають вирізану фігурку-шаблон, обводять її на своєму аркуші праворуч від списку проблем і розфарбовують їх, щоб надати більшу схожість з реальними людьми. Керівник пропонує розділити «проблеми» і «тягар відповідальності» між членами групи підтримки і зобразити стрілочками, з якою проблемою може допомогти впоратися той чи інший близька людина (тварина, ресурс). Учасники пояснюють по черзі свої зображення.

Примітка: важливо закріпити позитивне ставлення і розуміння важливості допомоги з боку.

#### Вправа. «Смуга перешкод»

Мета: розвинути здатність довіряти партнеру, покладатися на нього і безкорисливо надавати допомогу.

Матеріали: світлонепроникні пов'язки або маски для очей, предмети меблів (стілці, столи, вішалки).

Інструкція: група ділиться на дві команди, утворюючи пари з найбільш довірливими стосунками, за бажанням учасників. Одна команда виходить з аудиторії, друга розставляє переносні предмети меблів так, щоб пройти по прямій лінії в аудиторії було неможливо, потрібно утворити піднесення, наприклад стільці і арки. Керівник стежить за тим, щоб «смуга перешкод» була досить складною для подолання, але безпечною. Підгрупі, що знаходиться поза аудиторією зав'язують очі, вводять в аудиторію і повідомляють, що меблі розставлені хаотично, від однієї стіни потрібно навпомацки дійти до іншої, на допомогу - партнери. Партнерам дається інструкція - пройти всю дистанцію, ведучи за собою напарника, так, щоб він не постраждав. Пропонується на вибір три варіанти спілкування: 1) тілесний контакт - партнер веде за руку партнера, нагинає його і підтримує коли потрібно; 2) партнер дає вербальні вказівки, як і що потрібно робити, в який бік рухатися, перебуваючи при цьому на крок попереду, підбадьорюючи, кажучи слова підтримки і схвалення діям, але, не торкаючись партнера; 3) використання вербальної і фізичної підтримки - комплекс першого і другого варіанту. При нестачі в приміщенні предметів для створення умов, можна запропонувати учасникам пройти дистанцію вперед спиною, це ускладнить занадто легку дистанцію. Варіанти виконання вправи підбираються керівником в залежності від специфіки взаємовідносин в групі, особистісних характеристик або за бажанням самих учасників [54].

#### Аналіз вправи. «Смуга перешкод»

Мета: усвідомити і провести аналіз просоціальних стратегій подолання стресу (вступ в соціальний контакт, співпраця, альтруїзм).

На завершення вправи визначається пара, яка подолала дистанцію швидше за інших. Вона розповідає про свої відчуття, про те, що сподобалося і не сподобалося у взаємодії, чи легко було довіритися іншій людині і взяти на себе відповідальність за допомогу. Обговорення продовжують інші пари, остання, яка прийшла до фінішу, розповідає про відчуття і про те, чому їм не вдалося вибудувати більш продуктивну взаємодію, що хотілося би змінити. Група за підтримки керівника робить висновок про важливість підтримки, звернення за допомогою, продуктивності взаємодії і співпраці.

### **Заняття 5. «Цілепокладання як ресурс успішного подолання стресу»**

Мета: розвинути навички постановки і досягнення мети, долаючи негативні обставини.

Вправа. «Постановка мети»

Мета: удосконалювати навички планування та визначення мети

Інструкція: керівник пропонує сформулювати цілі, які учасникам хочеться досягти до кінця курсу. З цілями курсу вони можуть бути не пов'язані. У бланку (Додаток Г) учасники повинні записати конкретну і досяжну мету, актуальну для кожного учасника на період проведення програми. Мета повинна відповідати таким критеріям: бути реалістичною (потрібно записати наявність або відсутність ресурсів, які необхідні для досягнення мети (наприклад: гроші, предмети, час, навички, допомога і т.д.), емоційно привабливою (конкретне уявлення почуттів після досягнення мети) ; особистісно значущою (чому саме учаснику важливо досягти цієї мети); мета повинна бути сформульована позитивно (без заперечення в будь-якій формі), коротко і зрозуміло; її реалізація не повинна мати негативних наслідків для інших сфер життя учасника і його близьких. Важливо намітити приблизну дату виконання мети. Записати позитивне підкріплення, наслідки реалізації мети і «покарання» за невиконання. Скласти, якщо необхідно план, що включає етапи досягнення мети.

Протягом курсу учасники групи можуть цікавитися на етапі рефлексії, на якому етапі реалізація мети кожного, а на занятті 10 підвести підсумок - хто ж досяг своєї мети.

Вправа. «Танцюємо до мети»

Мета: зняти напругу після вправи «Постановка мети».

Матеріали: стікери з клейким краєм, обладнання для відтворення музики, секундомір або годинник.

Інструкція: учасникам роздаються стікери, на яких вони пишуть свої цілі і підписують їх своїм іменем. Стоячи в колі, вони повинні вибрати будь-яке місце на підлозі і наклеїти туди стікер. Потім учасники, тримаючись за руки, танцюють під запальну ритмічну музику. Маючи можливість вільно пересуватися по кімнаті, протягом двох хвилин, не відпускаючи рук, кожен учасник повинен хоча б раз «досягти» своєї мети і наступити на свій стікер.

Наступити на стікер - свого роду мета вправи. Учасники демонструють своєю поведінкою тактики досягнення мети. Після вправи починається обговорення: хто приклеїв стікер біля себе ( «маленька», легкодосяжна мета, питання невпевненості в собі, неготовність до важкої праці по її досягненню, прагматичність з позиції «краще синиця в руках»); ті що йдуть на ризик приклеїли стікери далеко (не злякалися поставити довгострокову, глобальну мету, питання ілюзорності мети, мрійливості, нерозуміння конкретних кроків її досягнення).

Керівник контролює час і направляє обговорення, задаючи навідні запитання: Чи є ті, хто не дійшов до свого стікера? Чому? Чи є ті, хто наступив на стікер більше 2-х разів? Якими способами ви домоглися цього? Може бути, даремно ви ставите такі вже й далекі цілі або настільки «маленькі»? Кому було легше управляти людьми? Якими способами? Кому було легше слідувати за направляючим хороводом?

Рефлексія. Прощання.

## **Заняття 6. «Рефлексія і усвідомленість»**

Мета: сформувати навички усвідомлення дій в стресовій ситуації.

### **Вправа «Тут і зараз»**

Мета: навчитися «спостерігати за собою», повертатися в реальний момент часу і ситуації, від хвилюючих думок, паніки, хвилювання, негативних почуттів.

Інструкція: керівник пропонує учасникам скласти список-інструкцію з питальних речень, яка стане шаблоном для реагування в стресових ситуаціях. Шаблон повинен вийти максимально коротким для зручності запам'ятовування і засвоєння. Назвати шаблон потрібно фразою, яка буде «струшувати», активізувати в стресовій ситуації, фраза - свого роду вмикач світла в темряві паніки, розосередження, розгубленості. Це може бути заклик «Ти тут і зараз!», «Увага!», Команди «Прокинься!», «Зберися!»,

Констатація «Я тут» і ін. На розсуд учасників. Далі - список з прямих запитань самому собі, наприклад: Хто я? Що я роблю? (Усвідомлення самого себе), Що трапилося (що відбувається)? (Усвідомлення і оцінка ситуації) Що мені потрібно? (Цілепокладання), Що я можу зробити? (Усвідомлення шляху до мети), Що мені для цього потрібно? Де я це візьму? (Визначення коштів досягнення мети) і т.д.

Прямі питання і логічні відповіді допомагають прийти в себе в стресовій ситуації, перервати панічний, схвилюваний стан і почати діяти в напрямку мети - вирішення важкої ситуації. Це збирає, активізує сили організму і мозкову діяльність, заспокоює, дозволяє подивитися на ситуацію з боку, а не зсередини і обдуманно скористатися обраною копінг-стратегією.

Учасники отримують домашнє завдання: осмислити і в разі необхідності виправити шаблон, попрактикуватися на стресових або побутових ситуаціях «виключення» з реальності: ловити себе на негативних думках, в періоди хвилювання, сумнівів і постаратися відчувати себе «тут і зараз», помітити стан і стан свого тіла, відчуття, скористатися складеним шаблоном якомога частіше.

#### Вправа. «Щирі висловлювання»

Мета: розвинути самосвідомість, усвідомити факти про себе, що заважають або допомагають ефективному копінгу.

Інструкція: учасники отримують картки, на яких написана фраза без закінчення (Додаток Г). Її потрібно продовжити без часу на роздуми. Решта членів групи стежать, щоб висловлювання було щирим, інакше - учасник тягне ще одну картку.

Примітка: на велику групу друкується кілька комплектів карток, щоб учасники змогли відповісти не один раз і мали вибір. Зміст карток приблизне і може бути змінено.

#### **Заняття 7. «Зняття стану « на старті »»**

Мета: засвоїти ефективні способи самоактивізації і подолання станів, що передують стресовій події.

#### Вправа. «Повільне і швидке дихання»

Мета: освоїти техніки розслаблення, зняти фізичне і моральне напруження.

Інструкція: Повільне дихання. Учасники сідають зручно і роблять глибокий вдих - грудна клітка розширюється. Видих звичний. Глибокий вдих - дуже повільний видих.



Видати при цьому тихий звук «шшшш». Хтось вважає за краще видихати через рот, хтось через ніс. Такий спосіб дихання приносить відчуття спокою і допомагає зняти напругу.

Швидке дихання після короткої перерви і обговорення відчуттів. Рахуючи 10 секунд, учасники швидко вдихають і видихають через ніс.

Важливо запам'ятати при цьому відчуття. Рахуючи до 20 - роблять перерву і повторюють швидке дихання вже рахуючи 15 секунд. Відзначають відчуття.

Техніка дозволяє залишатися зосередженим і сконцентрованим.

Примітка: потрібно стежити за часом і самопочуттям учасників, учасникам які страждають від гіпертонії краще не виконувати вправу.

#### Вправа. «Топтижка»

Мета: засвоїти спосіб самоактивізації в стресових ситуаціях

Інструкція: тупання ногами дає хорошу можливість зняти стрес в будь-якому віці, поглибити дихання, активізувати кровообіг і підбадьоритися. Учасники можуть стати в коло, або, рухаючись з одного кінця аудиторії в інший, тупати ногами, як ведмедик - Топтижка, потім - тупати, злегка піднімаючи коліна. Важливо зловити індивідуальний ритм і рухатися так, як зручно: повільніше або швидше, ніж інші - це не важливо, головне - дотримати власний біологічний ритм. Залежно від загального настрою групи вправу можна проводити з наростанням динаміки: ходьба на місці - тупання - тупання з підніманням колін - підстрибування на місці з підніманням колін, як у танці. Такий спосіб ще й підніме настрій в групі [55, ст. 74-75].

#### Вправа. «Основи само десенситизації»

Мета: навчитися справлятися зі страхом і панічними станами.

Зміст: процедура десенситизації заснована на положенні: що лякає нас в реальному житті, то лякає нас і в думках. Отже, те, чого ми подумки перестали боятися, не буде жахати нас і в реальності. Щоб впоратися з почуттям паніки і страху в стресовій ситуації, потрібно почати готуватися до неї заздалегідь, поступово збільшуючи «Дозу» впливу лякаючого фактора.

Учасники пишуть перелік своїх страхів в порядку зростання, від обставин, що викликають невеликий дискомфорт, до викликаючим відчуттям жаху, паніки і бажання

втекти. Перебуваючи у звичній і затишній обстановці, спокійному і розслабленому стані, почати подумки долати їх один за іншим. Вправу потрібно починати, розташувавшись з максимальним комфортом, в зручній позі, кожна частина тіла має опору і розслаблена.

Для початку учасники представляють просту ситуацію, подумки долають її, хвалять себе за це, «фантазія» чергується з блоками релаксації, досягнення комфорту і заспокоєння, в такому стані можна переходити до більш складного образу. Можна уявити собі щасливий порятунк від біди, допомога з боку, особистий героїзм і т.д. Не обов'язково долати весь список відразу, працювати з одним чином можна кілька днів, поки страх і тривога не буде зведена нанівець. Важливо закріпити в свідомості позитивний образ - результат успішного подолання, наочну мета, за досягнення якої себе можна похвалити, обдарувати подарунками або заохотити. Завершується вправу релаксацією.

Рекомендації: можна запропонувати учасникам почати практику на занятті, а продовжити вдома, розглянути різні теми або одну, що турбує всіх членів групи, наприклад здача іспиту [30].

Рефлексія. Прощання.

### **Заняття 8. «Зняття постстрессових станів»**

Мета: засвоїти ефективні способи подолання постстрессових станів і розслаблення.

Вправа. «Тряпчана лялька»

Мета: розслабити хребет, відновити природні біоритми організму.

Зміст: учасники стають вільно, з коротким вдихом піднімають руки вгору, тягнуться за руками, опускають корпус назад, прогинаючись в попереку, руки безвольно опущені. Погойдаються в такому положенні, спина випрямляється, вдих, з різким видихом, зігнувшись в попереку, опускають корпус вниз вперед. Руки розслаблено звисають, ноги на ширині плечей. Злегка зігнути ноги в колінах, попереку прогнута, руки опустити якнайнижче. Дістати до підлоги. Можна погойдатися всім тілом, імітуючи рухи маятника [2].

Керівник контролює час і самопочуття учасників.

### Вправа. «Хлест руками по спині»

Мета: послабити напругу в області плечового пояса і рук.

Час: Вправа виконується до 1 хвилини, потім перерва. Керівник контролює час і самопочуття учасників.

Інструкція: просте і універсальний засіб захисту від стресу.

Шия розслаблена, голова рухається вільно. Поза стійка, ноги на ширині плечей. Учасники розводять широко руки і зводять їх хрест-навхрест за спиною, обхопивши груди руками, наче обіймають себе. Зведення і розведення рук супроводжується ударами по спині, в індивідуальному темпі. Руки по черзі міняються - права рука зверху, ліва знизу, потім навпаки.

При хлесті задіяні верхні відділи легенів, активізація їх роботи збагачує кров киснем і покращує кровообіг мозку.

Частота рухів синхронна з рівнем напруги в даний момент, поступово знижуючи амплітуду або прискорюючи рух можна привести в норму внутрішні біоритми тіла, заспокоїтися, або, навпаки, активізувати сили організму.

Примітка: учасники повинні стояти досить далеко один від одного, щоб не зачепити руками [2].

### Вправа. «Лижник»

Мета: послабити напругу в області плечового пояса і рук, нормалізувати стан.

Час: Вправа виконується до зниження напруги - 5 - 10 хвилин. Керівник контролює час і самопочуття учасників.

Інструкція: учасники, стоячи вільно, розслаблено, ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінах, виконують розмахи двома руками вгору і вниз, синхронно піднімаючись на носочки і опускаючись на п'яти. Темп - індивідуальний, має бути комфортно.

У роботі повинні бути активно задіяні м'язи плечового пояса і міжлопаткової зони. Знімається напруга з шийної і потиличної зони [2].

### Вправа. «Шалтай-базікай»

Мета: відновити природні біоритми тіла, зняти загальну напругу і втому.

Інструкція: учасники в зручній позі, ноги стійко на ширині плечей. Тіло розслаблене. Починають обертання корпусу з одного боку в іншу. Руки вільно слідують за тілом, бовтаються, розслаблено, як батогои. Голова повторяє за корпусом. Розслабляється поперековий і хребетна зони.

Можна зробити 20 - 30 обертань. Керівник контролює час і самопочуття учасників [2]. Після вправ керівник пропонує всім сісти, прийняти зручну позу, закрити очі і спокійно посидіти подумати, відчутти приємне почуття спокою і легкості.

Рефлексія. Прощання

### **Заняття 9. «Час і планування»**

Мета: засвоїти основи тайм-менеджменту, вдосконалити навички планування та систематизації дій в стресовій ситуації.

Вправа. «Хвилина»

Мета: вивчити здібності учасників орієнтуватися в часі.

Матеріали: секундомір.

Інструкція: керівник розсаджує учасників відносно вільно і дає інструкцію. Учасники закривають очі і за командою керівника починають рахувати про себе протяжність однієї хвилини. Коли учаснику здається, що хвилина пройшла, він повинен відкрити очі або підняти руку, продовжуючи сидіти мовчки, не заважаючи іншим учасникам. Керівник засікає хвилину і оцінює рівень адаптивності учасників.

Якщо індивідуальна тривалість хвилини триває більше 60 секунд, людина володіє більш високими адаптивними здібностями. Сприйняття хвилини, рівне меншому часу, ніж 60 секунд, говорить про низьку адаптації. Виражене вкорочене сприйняття хвилини може вказувати на підвищену тривожність учасника. Керівник повинен врахувати такі особливості учасників групи. Результати можна обговорити, сказавши про важливість правильного розподілу часу, адже його нестача або надлишок, як і нерациональний розподіл навантаження, провокують стрес [3].

Вправа. «Темп»

Мета: активізувати учасників для продовження заняття, підвищити рівень працездатності.

Матеріали: дошка, крейда або письмовий матеріал, секундомір.

Інструкція: Кожен учасник по команді керівника повинен доторкнутися до підлоги, у всіх кутах в кімнаті, до шести пар колін присутніх (до кожного коліна) і написати своє ім'я на дошці протягом однієї хвилини, яку засікає керівник. Важливо, щоб приміщення дозволяло безпечно проводити активні вправи [55, ст. 39-40].

Учасники на обговоренні не можуть відтворити свій маршрут, послідовність дій. Керівник може задавати питання: Як ти пройшов маршрут? Чи пам'ятаєш ти, чиї коліна чіпав? Ти сам прийняв рішення чинити так чи повторив за попереднім учасником? Чи пам'ятаєш, як виконав завдання інший учасник? і т.д.

### Вправа. «Шафа»

Мета: створити особисту схему управління часом і планування.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, приладдя для письма.

Інструкція: можна уявити, що час - це шафа, найчастіше він набитий непотрібними речами, потрібні ж речі знайти потім дуже важко, доводиться все витягувати і потім запихати назад. Так само з часом: ми відсуваємо виконання великих справ, витрачаючи час на дрібні, намагаємося встигнути якомога більше, але шафа не може вмістити в себе нескінченну кількість речей. Що робити - наводити порядок. Група ділиться на пари. Керівник пояснює завдання: протягом 5 - 7 хвилин пара малює шафу і розміщує на полицях і вішалках необхідні речі і підписує їх. Коли робота закінчена, керівник пропонує скласти в шафу речі, які забули покласти: носові хустки, коробку з документами, намет, новорічну ялинку, коробку з солодощами, вечірнє вбрання, подарунок для близької людини на Новий рік і книги. Кожну нову річ потрібно підписати.

Кожна пара показує групі свій малюнок і викладає початковий план розміщення речей, оцінює сильні і слабкі сторони в схемі розташування речей.

Спільно з тренером учасники можуть скласти загальні рекомендації по наведенню порядку в шафі: розміщення речей по групах, розподіл шафи порівну для двох господарів, сортування речей за певним правилом, не засовувати речі поспіхом де вже лежать предметами, розміщувати в шафі предметів не більше, ніж він вміщує і т.д.

На закінчення проводиться аналогія з розподілом часу, учасники роблять висновки [34, ст.18-20]. Рефлексія. Прощання.

## **Заняття 10. «Підведення підсумків»**

Мета: узагальнити отриману за період курсу теоретичну і практичну інформацію, провести аналіз стану до початку програми і по її закінченню.

Вправа. «Я і мій стрес»

Мета: отримати зворотній зв'язок і провести аналіз динаміки стану учасників.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу

Інструкція: учасникам пропонується знову зобразити себе і свій стрес. На творчий процес відводиться близько 5 хвилин. Учасники працюють індивідуально, не радячись один з одним, сидячи відносно вільно одна від одної. Після закінчення роботи малюнки до і після порівнюють, обговорюють подібності та відмінності. Учасники намагаються пояснити зміни, що відбулися з ними за час навчання. Аналізуються обидва малюнка.

Учасники подумки відповідають на питання керівника (перелік питань приблизний):

Де на малюнках ви зобразили себе? Подивіться, де по відношенню до вас ваш стрес? Скільки місця ви і стрес займаєте на аркуші? Він зображений у вигляді живої істоти, абстрактної фігури або конкретної людини? Які кольори ви використали? Чому? Чи використовували ви схожі кольори, зображуючи себе і стрес? Зобразили ви якусь зброю, перешкоду, яка може захистити вас від стресу? Якщо відчуваєте необхідність - домалюйте такий предмет на другому малюнку. Які ресурси подолання стресу ви зобразили на малюнках? Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або перебуваєте в повітрі? На кого ви можете спертися в житті? - Домалювати цих людей на другому малюнку.

Керівник допомагає провести аналіз малюнків відповідно до правил інтерпретації проєктивних методик [31], [53].

Вправа. «Антистресовий календар».

Мета: систематизувати та закріпити отримані знання у творчій формі, зміцнити дружні взаємини.

Матеріали: кольорові олівці, паперова заготовка, стрічки, шнури, кольоровий папір, ножиці, клей.

Інструкція: учасникам пропонується зробити календар із 12 (на рік) або з 7 (на тиждень) сторінок з прислів'ями, девізами, ілюстраціями, що відбивають застосування

продуктивних копінг-стратегій і успішне подолання негативних ситуацій, з малюнками, словами підтримки на кожному аркуші. Використовують паперові заготовки (Додаток Д). Учасники по завершенні роботи скріплюють їх стрічками або шнурами, дарують один одному на пам'ять (при бажанні можуть залишити для себе).

#### Вправа. «Мій досвід»

Мета: організувати обмін позитивним досвідом виходу зі складної ситуації.

Інструкція: учасникам пропонується поділитися особистим досвідом успішного подолання стресу, використання продуктивних копінг-стратегій або засвоєних в рамках програми прийомів, які допомагають успішному подоланню. Керівник починає вправи розповіддю особистої історії успішного подолання проблемної, конфліктної, стресової ситуації, пояснює, які стратегії сприяли цьому, коротко характеризує свої дії, думки і почуття. Потім, учасники по черзі або власним бажанням наводять свої приклади і коротко аналізують їх. Керівник задає опорні питання, в разі ускладнень розповідає.

#### Обговорення вправи. «Мій досвід»

Мета: створити в групі позитивну атмосферу і закріпити шанобливе, довірливе ставлення один до одного.

Інструкція: керівник залучає учасників до обговорення: вони діляться емоціями і можуть висловити схвалення учасникам, позитивний досвід яких їх надихнув і здивував.

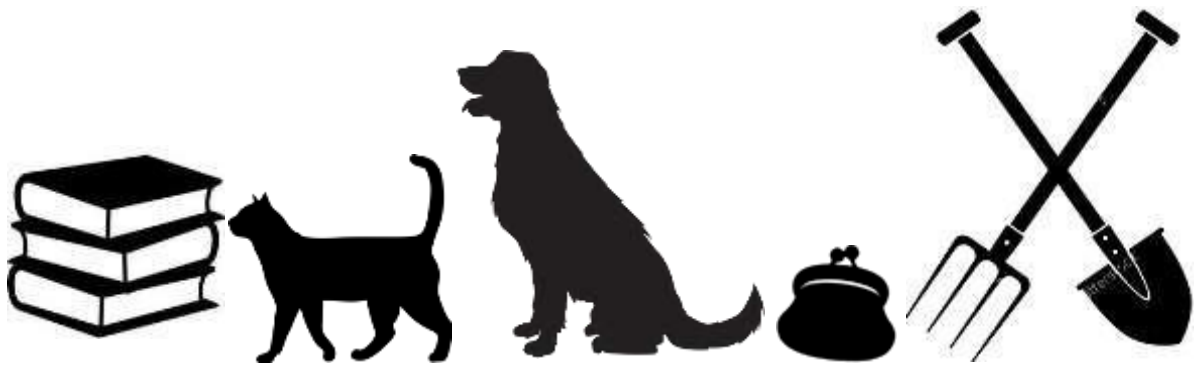
Вправи допомагає наочно оцінити дієвість методів саморегуляції, використання отриманих знань, навичок і прийомів. На завершення програми кожен учасник оцінює свої результати, робить висновки.

Рефлексія. Прощання.

## Вправа «Моя група підтримки»







## Вправа «Постановка мети»

Моя ціль:	
Дата	
Причини	
Ресурси	
Етапи	
Емоції	
Виграш	
Покарання	

## Вправа «Щирі висловлювання»

Мені подобається, коли оточуючі мене люди...
У важкій ситуації мені по-справжньому хочеться ...
У важкій ситуації я вірю, що ...
У важкій ситуації я сподіваюся, що ...
Мені буває соромно, коли я в складній ситуації ...
У важкій ситуації мене дратує, що я ...
У конфліктних ситуаціях мене дратують люди, які ...
Коли настає момент, якого я чекав і боявся, я відчуваю ...
Після того, як я впорався зі складним завданням, я відчуваю ...
Коли на мене покладають відповідальність, важку справу, я ...

Вправа «Антистресовий календар»

<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

